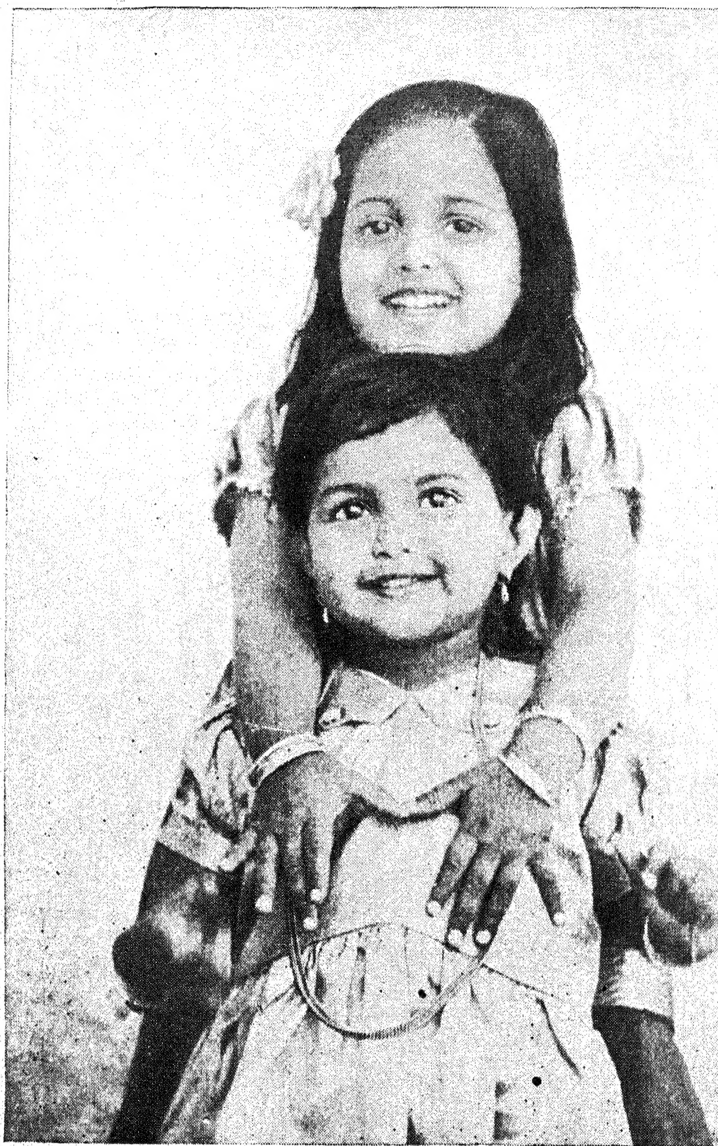
ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు



ఎన్. రామకృష్ణ

సంతోషమే నగము బలము

ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు

సాధారణమైన వ్యాధులయొక్క కారణములను, వాటినుండి తప్పించుకొను ఉపాయములను, వాటిని నివారణచేయు విధములను గూర్చి సులభశైలిలో వ్రాయబడిన యొక గ్రంథము.

గ్రంథకర్త

ఏ. సి. సెల్మన్, ఎం. డి.

ఓరియంటల్ వాచ్‌మెన్ పబ్లిషింగ్ హౌస్,

First Edition 3,000 Copies, Registered 1927
Second Edition 2,000 Copies, Registered July 8, 1931
Third Edition 3,000 Copies, Registered September 15, 1938
Fourth Edition 5,000 Copies, Registered July 12, 1954

By

Oriental Watchman Publishing House
Salisbury Park, Poona 1

Printed and Published by O. A. Skau at and for the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona 1, India. 5,000—2688-54.

పీ ఠి క

వైద్య విజ్ఞానమునకు సంబంధించిన ప్రాథమికసత్యములు మార్పుచెందక పోయినను, పరిశోధనలలో ఈ శాస్త్రము ఎల్లప్పుడు ముందంజ వేయుచునే యున్నది. "ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు" ప్రథమముగా 1924 వ సంవత్సరములో ప్రచురించ బడినది. పిదప ఆంగ్ల భాషలో పదమూడు కూర్పులు ప్రచురించ బడుటయు, బెంగాలీ, గుజరాతీ, మరాఠీ, హిందీ, తురకము, అరవము, తెలుగు, కన్నడము, మలయాళపు భాషలలో అనువదించబడడము జరిగినది. అదినుండి "ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు" కాలగతి ననుకూలించు గ్రంథము. వైద్యశాస్త్రములో నూతన ఆవిష్కరణలు పెక్కుగలవు—పెన్సిలిన్, సల్ఫాడ్రగ్గుల ఆగమనము వైద్య చికిత్సా విధానములను తల్లక్రిందులు చేసినది.

ఈ గ్రంథము నందు పేర్కొనబడిన వ్యాధులకు తగిన వైద్య చికిత్స, భోజన పదార్థములు, ఆధునిక పరిశోధనల ననుసరించ బడినవి. ప్రస్తుతపు వైద్య శాస్త్రానుకూలముగా ఇందు కొన్ని అధ్యాయములు కలుప బడినవి.

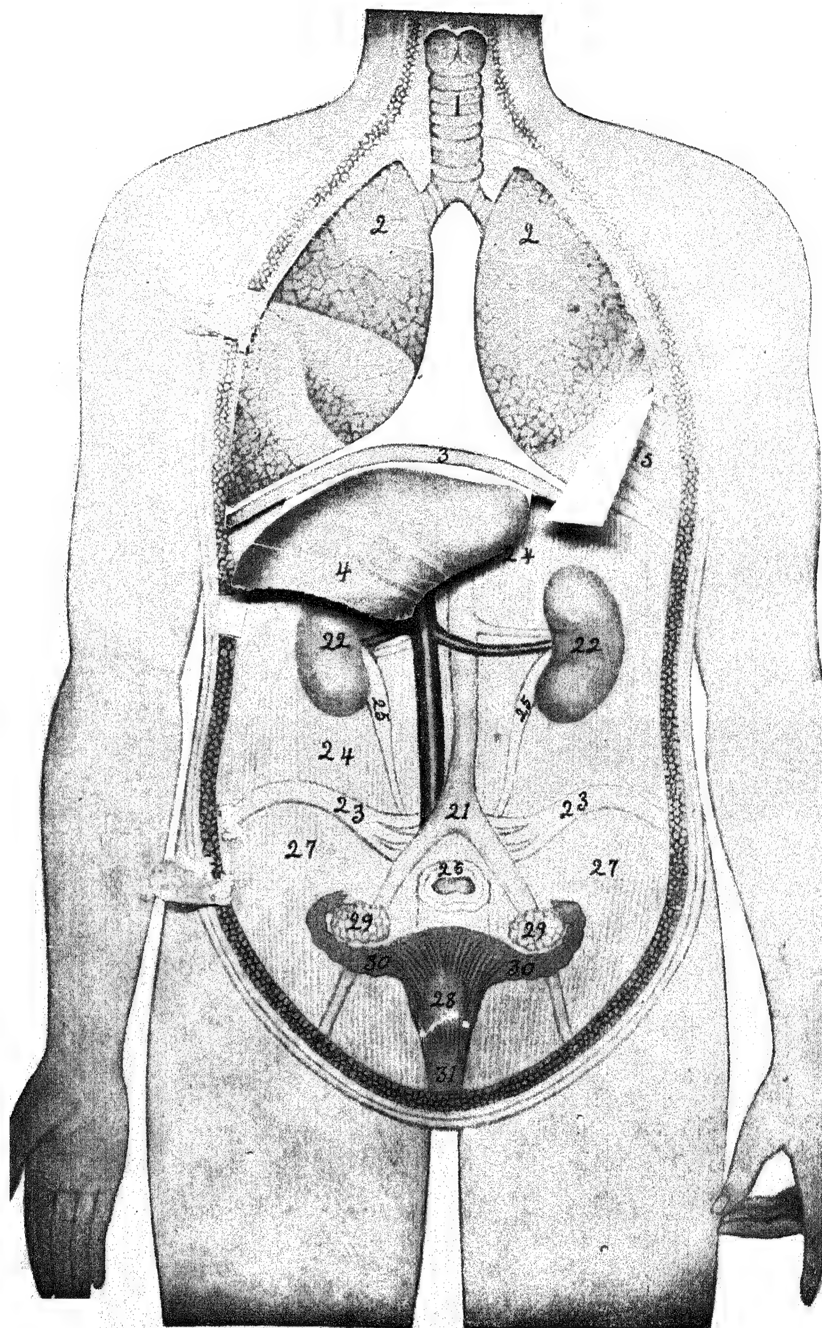
పూర్వపు ప్రచురణలు ఇండియా, పాకిస్తాన్, బర్మా, సింహళదేశస్థులకు చేసిన మేలు అపారమైనదనుట అతిశయోక్తి కాదు. దక్షిణఆసియా ప్రజల ఆరోగ్య నిర్మాణములో ఇతోధికముగా సహకరించ గలదనే విశ్వాసముతో ఈ ముద్రణమును ప్రచురించు చున్నాము.

"ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు" వైద్యుని స్థానే వైద్యచికిత్స చేయగలుగునని మా అభిప్రాయము ఎంతమాత్రముకాదు. అయితే, అనారోగ్యమునకు గల కారణములను గూర్చియు, ఆయావ్యాధులయొక్క చిహ్నములను గూర్చియు, తెలిసికొనిన చదువరి వైద్యుని సహాయ మెప్పుడవసరమో గుర్తించ గలడు. ఈ రీతిగా పాఠకుని దృష్టిలో వైద్యులు, వైద్యశాలలయొక్క ప్రాముఖ్యత హెచ్చునే గాని తగ్గదు.

—ప్రకాశకులు



విషయ సూచిక


1
2
2
3
5
4
24
22
22
25
25
24
23
21
23
27
26
27
29
29
30
30
28
31

మనుష్యాకృతియొక్క వివరణ

1. శ్వాసనాళము (ఊపిరి గొట్టము).
2. ఊపిరి తిత్తులు.
3. ఉదర వితానము (రొమ్మునకును కడుపుకును నడుమనుండు చర్మము.)
4. కాలేయము.
5. పిత్తాశయము (చేదుకట్టు).
6. చిన్న ప్రేవులు.
7. పెద్ద ప్రేవులు.
8. క్రిమికము (చిన్న ప్రెగు పెద్ద ప్రేగుతో కలియుచోటనుండు—అపెండిక్సు.)
9. పురీషనాళము.
10. ఆసనము.
11. జీర్ణాశయము (కడుపునకు ఎడమువైపున "6" అనే అంకె "సూర్యోదయం" అనబడు ప్రథమాంత్రమును సూచించుచున్నది.)
12. వృక్కకము.
13. ప్లీహము.
14. పర్శుకములు (ప్రక్కటెముకలు)
15. ప్రక్కటెముకల మధ్య సంధులు.
16. గుండె.
17. శ్వాశకోశధమని—నీలవర్ణము చెడురక్తమును చూపును.
18. బృహద్ధమని.
19. ఊర్ధ్వ బృహస్థిర.
20. అధోబృహత్సిర—
21. ఉదరముయొక్క ముఖ్యనాడి.
22. మూత్రపిండములును-వాటితోసంబంధించు శుద్ధ, మలినరక్త :
23. కటిఎముక.
24. పెరిటోనియమ్ (వప.)
25. మూత్రనాళములు.
26. ఆసనముయొక్క లోపలి భాగము.
27. కూపకపు పొర.
28. గర్భాశయము.
29. అండాశయములు.
30. గర్భ ద్వారము.

పటముల పట్టీ

పుట

పుట

రంగు పటములు

పుటకు ఎదురుగా

1 వ ప్రకరణము

మానవుని మహా విలువైన సొత్తు

మనుష్యునకు ప్రాణము చాలా ప్రియమైనది; దాని తరువాత ప్రియమైనది ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యము లేనియెడల దానియొక్క యుపయోగములో సంపూర్ణముగా కాకున్నను, చాలా మట్టుకైనను పోయి, దాని సంతోషానందములు కూడా చెడిపోవును.

అనారోగ్యవంతుడైన మనుష్యుడు తాను బాధను, అసౌఖ్యమును అనుభవించుటే గాక తనకు కావలసిన వాటిని సంపాదించుకొనుట కశక్తుడై యితరులు తమ స్వంత పనులు మానుకొని తనకు సహాయము జేయవలసి వచ్చునట్లు జేయుచున్నాడు.

రోగి ఇతరులకు చిక్కులు కలిగించును

పీటిక తోడు జబ్బు మనుష్యుడు యిరుగు పొరుగు వారికి అపాయము కలుగచేయువాడుగా నున్నాడు. ఏలనన చాల వ్యాధులు ఒకరి నుండి మరియొకరికి బ్రాకును. ఒక కుటుంబములో నొకరికి వ్యాధి యంకురించిన, యది త్వరలోనే ఇంటిలోని వారందరిని తనవాత బడవేసికొను చుండుట మనము పలుచోట్ల చూచుచున్నాము. తరుచుగా ఆ కుటుంబము నుండి యితర కుటుంబములకు వ్యాధి వ్యాపించి, యపరమిత నష్టములకు పాలుజేయు చున్నది. వ్యాధిగ్రస్తులైన వారు పనులు జేయలేక పోవుటచేత చాల ధననష్టము, వీటన్నికంటె విలువైనది ప్రాణ నష్టము గల్గుచున్నది.

అంతేకాక ఆరోగ్యము చెడిన, మరల అది ఒక రోజులో బాగుపడనేరదు. చాల రోగములు కుదురుటకు చాల దినములు పట్టును, చాల శ్రమ పడవలసి వచ్చును.

శరీరము కాపాడు కొనుటకు దానిని ఆరోగ్యముగా నుంచుకొనుటకు ప్రతి వాని

ప్రధాన కార్యము. ఈ కార్యము తన కొరకే గాక తన కుటుంబము కొఱకు, తన యిరుగు పొరుగువారి కొఱకు, అన్నిటి కంటె ముఖ్యముగ తనను పుట్టించిన సృష్టి కర్త కొరకు నిర్వహింప వలెను. జబ్బులు దేవతలచేత గాని, దయ్యముల చేతగాని, శీతోష్ణ పరిస్థితుల చేతగాని, కలుగుచున్నవని దలచుటయున్ను, చావు బ్రతుకులు కర్మచేత కలుగుచున్నవని దలచుటయును చాల పొరపాటు.

అస్వస్థతకు కారణము

రోగము ఆరోగ్య సూత్రములకు భిన్నముగా నడచుటచేత సంభవించు చున్నది. ఆరోగ్య సూత్రముల బాగుగా గమనించుట చేతను, శరీర విషయమెక్కువ శ్రద్ధ దీసికొనుట చేతను, సామాన్య జనులలో పదిలో నెనిమిది పాళ్లు రోగమును తప్పించు కొనవచ్చును. ఆరోగ్యసూత్రములను గమనించు వారికి పెక్కండ్రు వాంఛించు ది ర్ఘాయువు అనే ఆశీర్వచనము కలుగును. ఆరోగ్యసూత్రములకు వ్యతిరేకముగ న డచువారికి అనారోగ్యము, చావు అను యిక్కట్లు సంభవించును.

దేహారోగ్యము అశ్రద్ధ చేయబడు చున్నది

మామూలుగా ప్రజలారోగ్యముగా నున్నపుడు శరీరారోగ్య విషయమై కొంచ మైనను దలపరు, కాని వారు నీరసించి, జబ్బుపడి, చావుదగ్గిర పడినపుడు శరీరము విషయమై జాగ్రత్తగా నుండుటయెట్లో అప్పుడు చదువ నారంభింతురు; కాని పాప ము! కాలమంతమై పోయినది. శరీరము మంచి స్థితిలో నుంచుకొనుటకు చిన్నతన ములోనే ప్రారంభించ వలెను. చంటిబిడ్డ కారోగ్యమైన శరీరము, బలమైన తత్వ ము కలిగించుటకు, బిడ్డ పుట్టకముందే ప్రారంభింప వలెనట. తల్లిదండ్రులు త మ ఆరోగ్య విషయమై యెక్కువ శ్రద్ధ దీసికొనవలెను. బలహీనులును, అనారోగ్య వంతులునగు తల్లిదండ్రులకు బలమైనట్టిన్ని ఆరోగ్య వంతులైనట్టిన్ని బిడ్డలు పుట్టజాలరు.

ఈ పుస్తకముయొక్క యుద్దేశ మేమన, చదువరులు తమయొక్క యు న్ను, తమ కుటుంబముల యొక్కయున్ను ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు కావ లసిన విషయములను తెలియజెప్పుట. ఈ పుస్తకములో సామాన్య రోగములకు వైద్యుని సహాయ మక్కరలేకయే యింటిలో చికిత్సలు జేయుటకు కావలసిన సం గతులు గలవు. ఎవ్వరికైనా యెక్కువ జబ్బున్నట్టయితే తెలివిగల వైద్యుని సహా

యు మత్యవసరమని వెరుగ జెప్పనక్కరలేదు. నేర్పరియగు వైద్యునికేగ్రంథమును సాటిరాదు.

జబ్బుకు కారణములు

చాలమంది జబ్బు తప్పించుకోలేని కీడని దురభిప్రాయ పడుచున్నారు. వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలు జబ్బులు ప్రత్యేక కారణములచే గల్గుచున్నవని విశదీకరించుచున్నారు. కొన్ని జబ్బులు శరీరమునకు తగిన ఆహార మీయకపోవుటచే కల్గుచున్నవి. ఉబ్బు అట్టిజబ్బే. విషపదార్ధములు శరీరములో బ్రవేశించుటచేగల్గు వ్యాధులు గలవు. అగ్గిపుల్లలు జేయు కర్మాగారములలో పనిజేయువారికి భాస్వరము (phosphorus) విష జాడ్యము కల్గించు చున్నది. దురభ్యాసములచే జబ్బులు కలుగ వచ్చును, ఉపహరణము: తిండి తినుటలో దురభ్యాసములచే అజీర్ణ రోగము సంభవించు చున్నది. ఈ పైని జెప్పబడిన కారణములు ప్రపంచములో గల్గు వ్యాధులలో పదియవ వంతు వ్యాధులకు మాత్రమే; మిగిలిన తొమ్మిది వంతుల వ్యాధులకు జబ్బుకలిగించు పురుగులే కారణము.

మానవుని గర్భశత్రువులు

వ్యాధిని కలిగించు సూక్ష్మజీవులు మానవజాతికి పరమ శత్రువులు. ప్రతి దినము వేలకొలదిగా అవి ప్రజలను నాశనము చేయుచున్నవి. పడిశము, క్షయ, విషజ్వరము, అతిసారము, జిగటి విరోచనములు, ఊపిరితిత్తుల జ్వరము, కలరా ధనుర్వాతము, కోరింతదగ్గు, చలిజ్వరము, కుష్టు, బొబ్బలవ్యాధి, ఇవి మరి అనేక ఇతర వ్యాధులు సూక్ష్మజీవులవలన కలుగు చున్నవి. చావులన్నిటికి సూక్ష్మజీవులే కారణములన్నట్టు పై జాబితాను బట్టి తలంచుటకు వీలుకలదు.

వ్యాధిని కలిగించు సూక్ష్మజీవులు రెండు రకములు. ఒకటి వృక్షజాతికి చెందినది; రెండవది జంతుజాతికి చెందినది. ఈ సూక్ష్మజీవులు ఉత్తకంటికి కనబడనంతటి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మములైనవి. వేయిరెట్లు పెద్దవిగా చేయగల సూక్ష్మదర్శినిలో అవగింజంత పెద్దదిగా ఈ సూక్ష్మజీవి కనబడును.

సూక్ష్మజీవులు త్వరితముగా వృద్ధిపొందును. సరియైనస్థితిలో నున్న చో వాంతిబేదిగాని, విషజ్వరముగాని కలుగజేయు నొక్క సూక్ష్మజీవి పది గంటల కాలములో పదిలక్షల జీవులను కనును. ఇవి యింత చిన్నవి యగుటచేతను, యింత

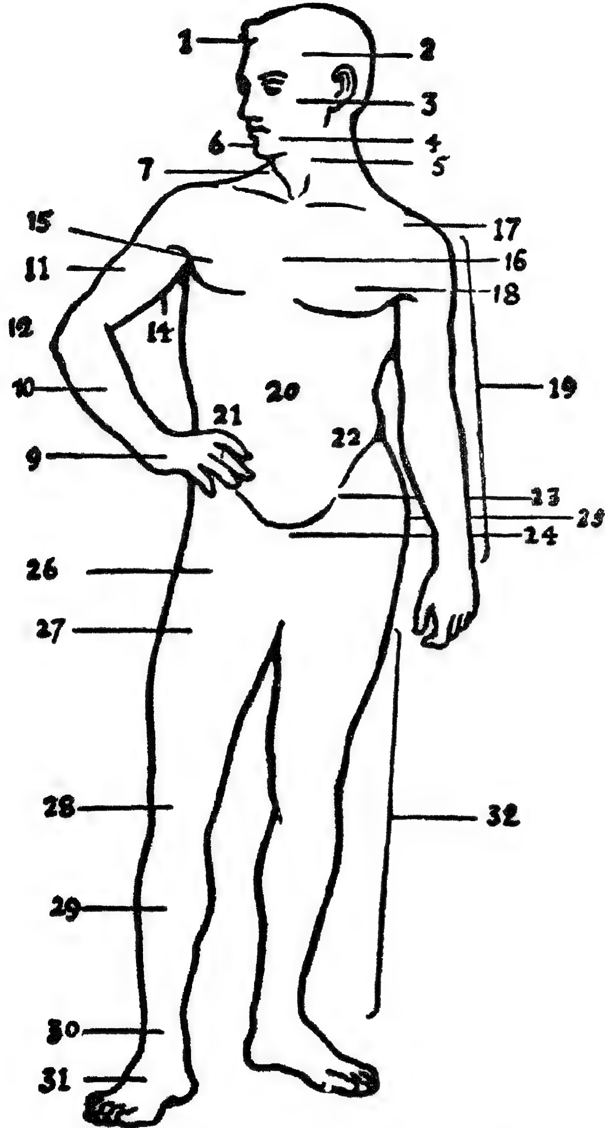
వేగముగ వృద్ధి పొందుటచేతను అవి బహుత్వరగా వ్యాపించుసు. ఈ సూక్ష్మజీవులు నూతులలోను, నదులలోను, చెఱువులలోను, ఉండు నీళ్లలోను వీదులలోను, యింటిలో, నేలమీదను, గోడమీదను, నుండు దుమ్ములోను మనము భుజించు ఆహార పదార్థములలోను మనము త్రాగు పానీయములలోను గూడ గలవు. జనమెక్కువగ నుండు స్థలములలో నెక్కడ జూచినను యీ సూక్ష్మ జీవులు ప్రత్యక్ష మగును. అందుచేత ప్రతి వారును ఈ సూక్ష్మ జీవులు శరీరములో ప్రవేశింప కుండ జేయుటెట్లో నేర్చుకొన వలెను, ప్రవేశించినచో వాటిని నిర్మూలించు మార్గమును దెలిసికొన వలెను. ఈ విషయముల నీ పుస్తకమందలి యితర ప్రకరణములలో విచారింతము.

2 వ ప్రకరణము

శరీర నిర్మాణము

శరీరములో మూడు ముఖ్య విభాగములు ఉన్నవి. అవియేవన తల, మొండెము కాలు చేతులు. మొండెములో నొక పెద్ద సందు గలదు. దానిలో ముఖ్యమైన అవయవములన్నియు గలవు. ఈ సందు మధ్యస్థానమున ఒక పల్చని పొర (ఉదర వితానము) చే పైభాగముగాను క్రింది భాగముగాను విభజించ బడినది. (ఈ పుస్తకము మొదటనున్న మనుష్యాకారము జూడుము.) పైభాగము రొమ్మని పిలువ బడును. దానిలో గుండె, ఊపిరితిత్తులు గలవు, వీటితో ఊపిరిగొట్టము, కంఠనాళము గలవు. ఉదర వితానమున అడుగుభాగమున గర్భకుహరము గలదు. దీనిలో కాలేయము, అన్నకోశము, ప్లీహము, క్లోమము, పెద్ద, చిన్న ప్రేవులు కలవు. దీనికి వెలుపల వెనుక ప్రక్కగా మూత్రపిండములు అమర్చబడి యున్నవి.

శరీరములోని ప్రతి అవయవమునకు ప్రత్యేక ఉపయోగమున్నది, కొన్ని అవయవములు కలిసి పనిచేయును. ఉదాహరణముగా నోరు, పండ్లు, కుత్తుక, అన్నకోశము, క్లోమము, చిన్న పెద్ద ప్రేవులు కలసి అన్నమును జీర్ణముచేయును; వీటన్నిటిని కలిపి జీర్ణావయవములందురు. ముక్కు ఊపిరి గొట్టము సప్తపథ, ఊపిరితిత్తులును కలసి మంచి గాలిని శరీరములోనికి తెచ్చును. బొగ్గుపులుసు గాలిని శరీరము నుండి వెలివేయును; (5 వ అధ్యాయము చూడుము) ఈ కారణముచే వీటిని శ్వాససంబంధమైన అవయవము లందురు. గుండె, పెద్ద, చిన్న రక్తనాళములు కలసి శరీర మంతటిలోను రక్తమును వ్యాపింప జేయును; అందుచే వీటిని ప్రసరణా అవయవములందురు. *మూత్రపిండములు చర్మము, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము పెద్ద ప్రేవులు కలసి శరీరములోని మలిన పదార్థములను బైటికి వెలివేయును; అందుచే వీటిని విసర్జకావయవము లందురు. మెదడు, వెన్నుపాము, పెద్ద చిన్న నరములు అన్ని కలసి అవయవములచేత కావలసిన కార్యములు చేయించును; వా



1. నొసలు. 2. కణత. 3. చెంప లేక బుగ్గ. 4. దవుడ. 5. మెడ. 6. గడ్డము. 7. గొంతుక. 9. చేయి. 10. ముంజేయి. 11. దండ. 12. మోచేయి. 14. చంక. 15. కుడిరొమ్ము. 16. చాతి. 17. భుజము. 18. ఎడమరొమ్ము. 19. దండ. 20. పొత్తికడుపు. 21. కాలేయము. 22. ప్లీహము. 23. గజ్జ 24. కూపము. 25. తుంటి. 27. తొడ. 28. మోకాలు. 29. చిట్టిపిక్క 30. చీలమండ. 31. పాదము. 32. కాలు.

టి గతుల సరిగ నడుపును; వీటిని నరముల క్రమమాడుర మందురు. పైని వివరించిన అవయవములు గాక యెముకలున్నవి. ఇవి శరీరమునకు చట్రమువలె పనిచేయను. ఇవి దేహమున కాకారమొసంగు చున్నవి. కండరములు శరీముయొక్క అన్ని భాగములను కదలునట్లు చేయును.

శరీరమును జాగ్రత్తగా నుంచుటకు అవసరమైన సంగతులీ క్రింద స్పష్టముగా వివరింప బడియున్నవిః—

1. శరీరమునకు మంచి ఆహారమును పానీయమున్ను యుండవలెను.

2. శరీరమునకు మంచి సూర్యరశ్మియు పరిశుభ్రమైన గాలియు నుండవలెను.

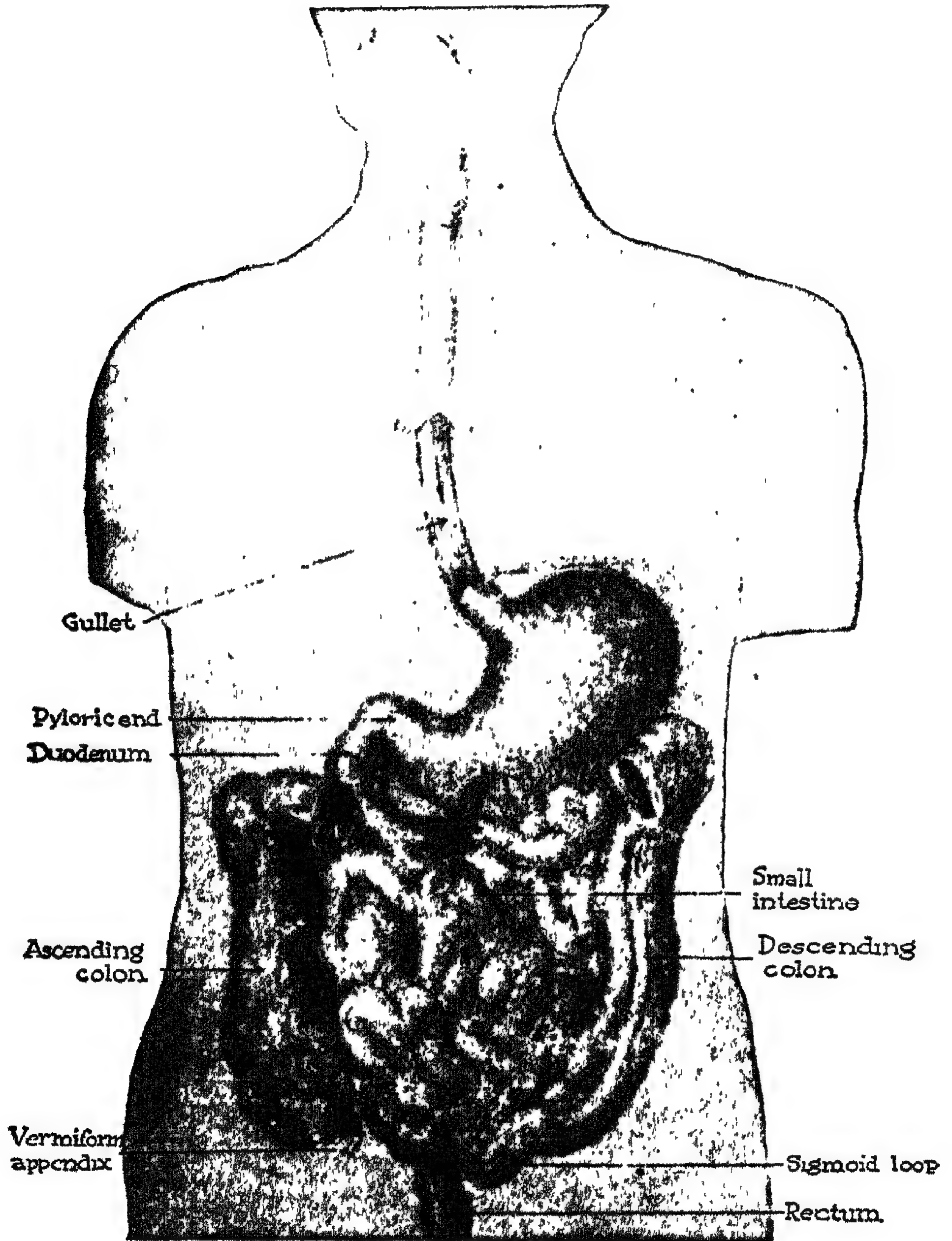
3. శరీరములో చెడిపోయిన పదార్థము లెప్పటికప్పుడు వెలుపలకు పోవలెను.

4. చలిచేగాని, ఉష్టముచేగాని చెడిపోకుండ శరీరమును కాపాడ వలెను.

5. శరీరమునకు ప్రతిదినమున్ను తగిన దేహపరిశ్రమయు, విశ్రాంతియు ఉండవలెను.

6. శరీరమును నెల్లప్పుడు విషపదార్థములు, సూక్ష్మజీవులు జొఱకుండ సంరకింప వలెను.

ఈ ఆరు సూత్రముల ననుసరించిన రోగము రాకుండను, దీర్ఘాయువుండునట్లును జేయవచ్చును; కాని వీటిలో దేనినైన నొకదాని నతిక్రమించిన యెడల తీరరలోనో ఆలస్యముగనో రోగము సంభవించక తప్పదు.



నోరు, అన్నవాహిక, అన్నకోశము, ప్రేవులు, వీటికి సంబంధించిన పెక్కు గ్రంథులు కలసి జీర్ణమండలమనబడును.

3 వ ప్రకరణము

శరీరము పోషించబడు విధము

మన శరీరములు పలువిధములగు పదార్థములచే నిర్మింప బడినవి. ఎముకలలో నొకవిధమైన పదార్థమున్ను, చర్మములో మరొక రకమున్ను, నరములలో మరియొక పదార్థమున్ను గలదు. నిద్రించుచున్నను, మేల్కొనియున్నను శరీరములో కొన్ని అంగము లెల్లపుడు కదలుచున్నవి. అందుచేత అరగిపోవు చున్నవి. ఈ యరుగుదలను బాగుచేయుటకు పదార్థములు అవసరము. ఈ మరమత్తు పదార్థము మనము తిను ఆహారములో నున్నది. ఆ విధముగానే గుండె కొట్టుకొనుటకును, కాలు చేతులు కదలుటకున్ను, ప్రతి అంగము తన నియమితకార్యము నిర్వహించుటకున్ను, కావలసిన శక్తి మనము తిను ఆహారము నుండి వచ్చుచున్నది. బైట గాలి చల్లగానున్నను, వేడిగానున్నను, శరీరము ఎల్లప్పుడు వెచ్చగా నుండును. శరీరమును వెచ్చగా నుంచుచున్న ఈ వేడికూడ మనము తిను ఆహారమునుండియే వచ్చుచున్నది. దీనినుండి మనము తిను ఆహారము రెండు పనులు జేయుచున్నట్టు మనకు దెలియు చున్నది. అవి యేవన ఆహారము బలమును, వేడిని యిచ్చుచున్నది. యేలయన యది శరీరమునకు మరమ్మత్తు పదార్థము ఎరుగుదల పదార్థమును యిచ్చుచున్నది.

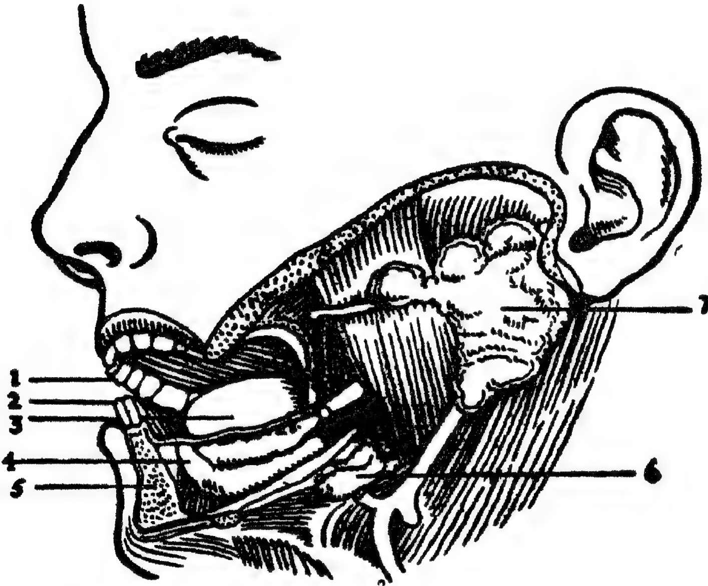
ఆహారము జీర్ణము కావలెను

ఆహారము శరీరాంగముల నిర్మాణమునకు కావలసిన పదార్థమిచ్చుటకు గాని వేడి నిచ్చుటకు గాని, శక్తి నిచ్చుటకు గాని అది ముందు భుజింపబడి జీర్ణము కావలెను. పెరుగుటకు, అరుగుదల తరుగుదలను సరిపుచ్చుటకు త

గిన పదార్థముగా చేయబడుటకు ఆహారము కొన్ని పరిణామములకు లోనుకావ లసి యున్నది. ఈ మార్పుల సముదాయమునకు జీర్ణమని పేరు.

ఆ హా ర పు కా ల్వ

ఆహారము జీరము జేయుటలో పనిచేయు శరీర భాగమునకు ఆహారపు కాల్వయని పేరు. ఆహారపు కాల్వ యొక పెద్ద గొట్టము. అది నోటినుంచి ప్రేవుల చివర (అసనము) వరకు నున్నది. దాని మధ్యభాగము చు ట్టలు చుట్టుకొని యున్నది. పెద్ద వారిలో ఈ గొట్టము ముప్పది యడుగుల నిడివి యుండును. ఆహారపు కాల్వయొక్క వివిదభాగముల పేళ్లేవన; నోరు అన్నవాహిక, అన్నకోశము, చిన్న ప్రేవులు, పెద్ద ప్రేవులు.



1. పైపళ్లు. 2. క్రింద పళ్లు. 3. నాలుక.
5. క్రింద దవుడ. 4,6,7. లాలాగ్రంథులు

ఆహారము మొదట నోటిగుండ శరీరములో ప్రవేశించును. నోటిలో దా నిని బాగుగా పళ్లతో నమలవలెను. ఇట్లు నములుచుండగా అది లాలాజల ము కలుగజేసే మూడు జతల సంచుల నుండి నోటిలోనికి వచ్చు ద్రవముతో కలియును. జత పరచిన పటములో యీ లాలాగ్రంథులుండు తావులు చూ

పబడునవి. లాలాజలము జీర్ణమునకు సహాయ పడును; అందుచేత ఆహారము ను త్వరగా మ్రింగ కూడదు. నోటిలో దానిని బాగుగ నమలి జీర్ణరసముతో కలియుటకు తగినంత వ్యవధి యీయవలెను. అహారమును మ్రింగినపుడు అ ది అన్నవాహక గుంట పోయి అన్న కోశములో ప్రవేశించుచున్నది.

అన్న కోశము

అన్నకోశము ఆహారపు గొట్టము యొక్క క్రింది భాగములో నొక సంచి వంటి అంగము ఈ పుస్తకములో మొదటనున్న మనుష్యాకృతి నొక్క సారి జూచిన దాని యాకారము, అది యుండుతావు కనబడును. పెద్దవాని యొ క్క అన్నకోశము ఒకటిన్నర శేర్లు మొదలు రెండు శేరుల వరకు పట్టును. అన్నకోశపు లోపలిగోడ పైభాగములో నోటిలోపలి భాగమువలె కనబడును

అన్నకోశములోని లోపలిపొర జఠర రసమును పొసిచ్చు చుండగా చూ డగలిగిన యెడల అది మన శరీరముపై చర్మములో నుండి చెమటవలె చు క్కలు చుక్కలుగా కనబడును.

అన్నకోశము దాని పని సరి సరిగా జేయవలెనన్న దానిలోనికి వచ్చు నా హారము వంట జేయబడి బాగా నమలబడి యుండవలెను. అహారము బాగా వండబడక పోయినచో నది పూర్తిగా జీర్ణము కలేక బోజనము జేసిన తరువా త అన్నకోశములో మంటగా నుండి పులితేపులు వచ్చును.

ఏ రకము సారాయిగాని కల్లుగాని త్రాగినయెడల అన్నకోశపు లోపలిభా గము దెబ్బతినును. తేనిరు త్రాగుట పొగాకుపయోగించుట కూడ అన్నకోశ మును పాడు చేయును. మిరియాలు కారము, అల్లము, కూర, తమలపాకు లు అన్నకోశములోని లోపలి చర్మమును పాడుచేయును. కమ్మరిపనివాడు వేడి వస్తువులను అలవాటుచే ముట్టుకొన గలిగినట్టు మిరియము, అల్లము, తాంబూ లము, కారమైన కూర నోటిలో వేసికొని నపుడు మండుచున్నను అలవాటుచే ఆ మంట కాన్పించదు, పైగా అట్టికారపు వస్తువుల నోటిలో నెక్కువ కాల ముంచక మ్రింగివేయుదుము. ఈ కారపు వస్తువులు నోటికంటే అన్నకోశము యొక్క చర్మమున కెక్కువ మంట పుట్టించును; అన్నకోశము నోటివలె వాటి ని త్వరలో బైటికి పంపివేయ జాలదు. అందుచే నాహార మెన్ని గంటల కా

లము అన్నకోశములో నుండునో అంతకాలము అన్నకోశమునకు మంట పుట్టించు చుండును. ఈ కారపు వస్తువులవలన శరీరమున కెట్టి యుపయోగము లేదు. అవి చెఱుగును మాత్రమే కలుగ జేయును. అందుచే వాటి నెప్పుడును తినరాదు.

చిన్న ప్రేవు

ఆహార మన్నకోశములో ముప్పది నిమిషములు మొదలు కొన్ని గంటల వర కుండును. ఈ నిల్వయుండుకాలము తీసికొన్న ఆహారమును బట్టియు, దానిని నమలుటను బట్టియు, దానిని వంట జేయుటను బట్టియు నుండును. ఆహార మన్నకోశము నుండి చిన్న ప్రేవులలోనికి పోవును. ఈ చిన్న ప్రేవు యిరువది యడుగుల గొట్టము. ఇది పొట్టలో చుట్టలు చుట్టుకొని యుండును.

కాలేయము నుండియు పిత్తాశయము నుండియు నొక చిన్న గొట్టము చిన్న ప్రేవు యొక్క పైభాగములో ప్రవేశించు చున్నది. కాలేయము నందు తయారగు పైత్యరసము చిన్న ప్రేవులో విడువబడును. ఈ పసరు ఆహారమును శరీరోపయోగమునకు తగినట్టు తయారు చేయుటలో తోడ్పడును. క్లోమమమునుండి వచ్చు మరియొక చిన్న గొట్టము కూడ చిన్న ప్రేవుల పైభాగములో ప్రవేశించు చున్నది. ద్రవపదార్థ మీగొట్టము గుండ చిన్న ప్రేవులో బ్రవేశించి ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు చాలా నుపయోగపడు చున్నది.

పెద్ద ప్రేవు

చిన్న ప్రేవులలోని యాహార పదార్థములు దానిచివరకు వెళ్లి పెద్దప్రేవులో ప్రవేశించకమునుపు శరీరమునకు యుపయోగపడు ఆహారము చాలమట్టును రక్తములోనికి పీల్చుకోబడి యుండును. పెద్ద ప్రేవులో బ్రవేశించగా మిగిలియున్న దంతయు జీర్ణముకాని పదార్థమే. ఈ పదార్థము పెద్ద ప్రేవుల గుండ పోవునప్పుడు దీనిలో చాల మార్పులు కలుగును; ఇందు దుర్వాసన పదార్థములు విషపదార్థములు తయారగును. ప్రతి దినము విరోచనమగు టత్యవసరము; అట్లు గాకున్న యీ దుష్ట పదార్థములు రక్తముద్వారా శరీరమంతటిలోను వ్యాపించి తలనొప్పి మొదలగు అనేక వ్యాధులను గలుగ జేయును. మలబద్ధముచే బాధపడువాడు విడుచు గాలి మలము

పువలె యుండును. దీనినుంచి మలబద్ధము గలవాని శరీర మంతటను పెద్ద ప్రేవుల నున్న మలములోని విష పదార్థములు శరీరమంతటను వ్యాపించునని దెలియు చున్నది. ఈ దుష్ట విష పదార్థములు శరీరమునకు చాల హాని జేయునని వేరె జెప్ప నక్కర లేదు.

జీర్ణమైన ఆహారమును రక్తము పీల్చుకొనుట

ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమైనపుడు ద్రవపదార్థమగును. అన్నకోశమునకును చిన్న ప్రేవులకును చుట్టునున్న చర్మములోకల రక్తనాళములలోనికి ఈ జీర్ణమైన ద్రవ పదార్థముపీల్చుకొన బడును-పంచదార కలిపిన నీళ్లు మడతలు గల దళసరి బట్టలో వడియగట్టనపు డెట్లు కొంచెము కొంచెము బైటికి వచ్చునో అలాగుననే కొంచెము కొంచెము పోవును

ఈ జీర్ణమైన పదార్థము రక్తములో బ్రవేశించిన వెనుక రక్తము వలన యిది శరీరములోని ప్రతి భాగములోనికి దీసికొనిపోబడి వేడిని శక్తిని కలిగించును. మరమ్మతు కావలసిన ప్రదేశములగుండ యీ రక్తము బ్రవహించునపుడు దాని మరమ్మతుకు గావలసిన పదార్థములను తనలో నున్న జీర్ణ అహారము నుంచి యిచ్చుచున్నది.

దీనినుండి మనము తిను ఆహారము నుండియే మన శరీరములు నిర్మించ బడునట్లు దెలియ గలదు; అందుచే శుభ్రమైన, ఆరోగ్యవంతమైన శరీరము లుండుటకు పరిశుభ్రమైన యాహారము తినవలెను. మనము తిను గోధుమ వరి మొదలగు పదార్థములు యెముకలు, కండరములు, నరములు కాగలవనుట చాల ఆశ్చర్యకరమైన సంగతి. మానవునియొక్క శరీరము సర్వశక్తుడును, సర్వజ్ఞుడును ఆకాశమందున్నటువంటి సర్వశక్తి జ్ఞానముగల దేవునిచే సృష్టింపబడినదనుట స్పష్టముగా గ్రహింప గలము; ఏలయన మన శరీరమునకు గావలసిన వేడిని శక్తిని యిచ్చుటకును చెడిపోయిన భాగముల బాగుచేయుటకు గావలసిన పదార్థముల నిచ్చుటకును జేయబడిన యీ యాశ్చర్యకరమైన యేర్పాటు మానవ మాత్రుడు జేయలేడు, మరి ఊహింపను జాలడు.

నీళ్లు త్రాగుట యొక్క ప్రాముఖ్యత

ఆహార శేషము పెద్దప్రేవులో ప్రవేశించినపుడు అది కొంచెము పలుచగ నుండును. చిన్న ప్రేవులు దీని నుంచి కావలసిన పదార్థము నంతటిని

గ్రహించిన పిదప శేషించిన పదార్థము పెద్దప్రేవులలో ప్రవేశించును. ఇప్పుడు పెద్ద ప్రేవులు శేషించిన పదార్థమునుండి ద్రవపదార్థమును తీసికొని, మూత్రపిండములద్వార బయటికి పంపి వేయును. తుదకు పెద్ద ప్రేవులలో శేషించిన పదార్థము కొంచెము గట్టిపడును. పెద్దప్రేవు ముడుచుకొనుట వలనను సడలించుకొనుట వలనను యీ మలము క్రమ క్రమముగ క్రిందకు జరుగుచు కూపమునందున్న పెద్ద ప్రేవుయొక్క చివరి భాగమందు కొంతకాలము నిలిచి యుండును. చివరకు అది దేహము నుండి విసర్జింప బడును.

ఇట్లు మలము శరీరము నుండి విసర్జింపబడు కాలము వచ్చువరకు అది నిలిచి యుండుటకు కూపములోని పెద్ద ప్రేవుయొక్క ఆశ్రయ స్థానముగ నున్నది. నీళ్లు తక్కువ త్రాగు కొందరిలో ఆహారశేషము పెద్ద ప్రేవులో ప్రవేశించునప్పుడు నీళ్లేమియు వుండనందువలన పెద్ద ప్రేవు తన పనిని కొనసాగించుటకు వీలుకలుగదు. అట్టివారు మలబద్ధకమునకు లోనగుచున్నారు. మలబద్ధకమనగా తగినవేళకు మలము దేహము వెలపలకు విసర్జింపబడక పోవుటయై యున్నది. పెద్ద ప్రేవు తన పనిని సరిగ నిర్వహింప వలెనంటె ధారాళముగా నీళ్లు త్రాగుట అవసరము. కావున నీళ్లు ధారాళముగ త్రాగవలెనను సూత్రమును మరువరాదు.

4 వ ప్రకరణము

దంతములు

రెండేండ్లన్నర వున్నప్పుడు యిరువది తాత్కాలపు పాల పండ్లు వుండవలెను. బిడ్డలకు ఆరేండ్లు రాగానే స్థిరదంతములు రానారంభించును. చంటి బిడ్డల దంతములు శుభ్రముగా నుంచుట కెక్కువ శ్రద్ధ తీసికొన వలెను. ఈ పాల పండ్లు శాశ్వతపు పండ్లు వచ్చువరకు వుండవలెను. శాశ్వతపు పళ్ల సంఖ్య ముప్పది రెండు. నాలుగు వెనుక దంతములు పదునేడు పదునెనిమిది వత్సరముల వయస్సు వచ్చువరకు గాన్పించవు. స్థిరదంతములు జీవితాంతము వరకు నుండును.

దంతముల వుపయోగము

ఆహారమును చక్కగా నమలి జఠర రసము కలిపి జీర్ణమును ప్రారంభించుట దంతములు చేయుపని. దంతములు మాట్లాడుటలో నుపయోగపడును; విలయున దంతములు వూడినవారు కొన్ని శబ్దములు సరిగా పలుకజాలరు. దంతములయొక్క వుపయోగము యెంత ప్రాముఖ్యమయినది అంటే ఆరోగ్యము వాటిపై నానుకొని యున్నది. రోగకారణములగు క్రిములకు పిప్పిపళ్లు తావిచ్చును. ఆరోగ్యముగా నుండవలసిన ప్రతీ వ్యక్తి తన దంతములను శుభ్రముగా నుంచుకొనును.

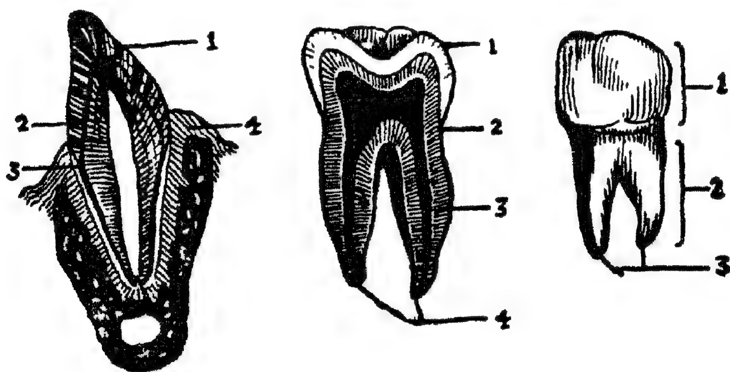
దంతములు యెందుచేత చెడును

పదార్థములు యిగుళ్ల అంచులమీదను, దంతముల మధ్యను, పెద్దదంతముల ఉపరిభాగమునకల సందులలోను యిరుకుకొనును. సూక్ష్మ జీవులు

బయలుదేరుట కారంభింపగానే యిగుళ్లు వదులై పళ్ల కుదుళ్ల బైట బెట్టును. ఇగుళ్లకు మధ్యఖాళీ హెచ్చైనపుడు సూక్ష్మజీవులకు మంచి తావు దొరకును. అందుచే నచట చాల క్రిములు బైలుదేరి దుర్వాసనగల చీము ఏర్పడును. పళ్లు యీ పద్ధతిలో నున్నట్లయితే వేడి పదార్థములు గాని చల్లని పదార్థములు గాని తినినపుడాపళ్లు బాధ పెట్టును. క్రమముగా నవి చాల వదులై ఉపయోగము లేనివగుటచే నివి తీయించవలసి వచ్చును.

తమలపాకు వేయుట ఇగుళ్లకు చాలా ప్రమాదకరము. తాంబూలము లోవేయు సున్నము యిగుళ్లను వదలుచేసి పళ్లు చెడిపోవునట్లు చేయును తాంబూలము, పొగాకు దంతములకు గారపట్టించి, నోటిని మలిన పర్చును.

పాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, ముడిధాన్యములు దంతముల ఆరోగ్యమునకు సహాయ పడును.



1. ఎనామలు
2. డెంటీను
3. పండ్ల సిమ్మెంటు
4. దంతపోషక పొర

1. ఎనాములు
2. పంటి మెదడు. (మధ్యభాగము)
3. డెంటీను
4. నరము

1 దంతాగ్రము
2 దంతమూలం
3 నరములు

దంతములను జాగ్రత్త పెట్టు టెట్లు

ప స్త   కారంభించగానే పంటి వైద్యునిచే వాటిని పూడ్పించవలెను. ఇది త్వరలో జేయుట మంచిది, యేలయన బాధ, పంటిరంధ్రము

ఎక్కువగా నున్నప్పటి కంటె తక్కువగా నున్నప్పుడు ధనవ్యయము తక్కువ. ఖాళీ చిన్నవిగా నున్నప్పుడు పళ్ళు కట్టించక పోయినచో దానితరువాత పళ్ళు రెండును గూడ చెడిపోవును. రోజునకు రెండుసార్లైనా పండ్లు పరిశుభ్ర పర్చవలెను. తరుచుగా దంతవైద్యునిచే పరీక్ష చేయించుకొని వ్యాధి స్వల్పముగా నున్నపుడె చికిత్స చేయించు కొనుము. వ్యాధి ముదిరితే బాధ ఎక్కువ కావడమేగాక, వ్యయప్రయాస కూడాను. పళ్ళన్నియును పూర్తిగా పెరికివేయ వలసిన అవసరత కూడా పట్టవచ్చును. చేత దంతములను వాడవలసి యుండును. వీటి ఉపయోగము పరిమితమైనదని తెలిసికొన వలెను.

5 వ ప్రకరణము

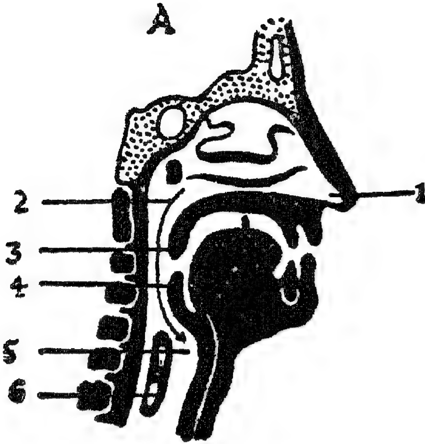
శ్వాసావయవములు

మనుష్యుడు భోజనము లేకుండా చాల వారములుండ వచ్చును, పానీయము లేకుండ కొన్నిదినములు ఉండవచ్చును, గాని గాలి లేకున్న కొన్ని నిముషములలోనే మృతినొందును. నీళ్లలో మునిగిపోయినవాడును, ఊపిరి తిరుగకుండ చేయబడినవాడును వెంటనె మృతి నొందును. దీనినిట్లు దృఢపర్చ వచ్చును.

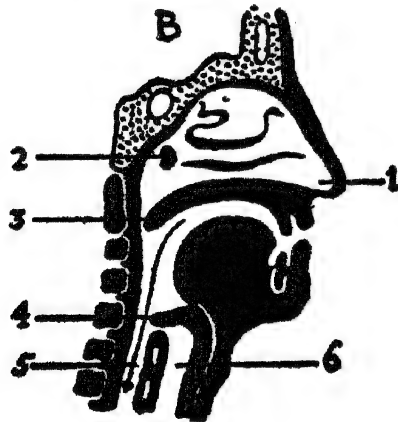
మనము గాలిలోని ప్రాణవాయువును దీసికొనుటకై యూపిరితిత్తులలోనికి పీల్చుచున్నాము. ప్రాణవాయువు కంటికికనబడని యొక వాయు పదార్థము. గాలిని యూపిరి తిత్తులలోనికి పీల్చినపుడు ప్రాణవాయువు రక్తములో ప్రవేశించి దానిచే శరీరములోని అన్నిభాగములలోనికి ప్రవేశించును. ప్రాణముండుటకును వేడిని శక్తిని కలుగ జేయుటకును శరీరమునకు గాలిలో కావలసిన ముఖ్యపదార్థము ప్రాణవాయువు. మనము లోనికిపీల్చుగాలిలో చాల ప్రాణవాయువుండును, మనము బైటకువిడుచు గాలిలో ప్రాణవాయువు బహుతక్కువగా నుండును. అది తిరిగి పీల్చుటకు పనికిరాదు.

ఊపిరి తిత్తులనుండి విడువబడు గాలిలో ప్రాణవాయువు లేకుండుటే గాక దానిలో రక్తమునుండి బయల్వెడలిన విషపదార్థములు గూడ గలవు. ఈ విష పదార్థము కనబడదు, గాని యిరుకుగానున్న గదిలో చాలామంది కొంతకాల ముండిన, బైటనుంచి వచ్చినవానికా గాలిలోని దుర్గంధము తెలియును. ఆ గదిలోనున్న చాలామందికి తలనొప్పి వచ్చును, కండ్లు తిరుగునట్లుండును. దుర్గంధము, తలనొప్పి, కండ్లు తిరుగునట్లుండుట యూపిరి తిత్తులలో నుండి బయల్వెడలిన విషపదార్థముచే గలిగినవి. అట్టివారికి సులభముగా రొంపపట్టును, యూపిరి తిత్తులలో వ్యాధులు వచ్చును.

ఇంటిలో ప్రతిగదికి ఒకటి లేక రెండు పెద్దకిటికీలుండవలెను. ఈ కిటికలు చాల యెత్తుగాను చాల వెడల్పుగాను నుండవలెను. అందువల్ల మంచి సూర్యరశ్మి, స్వచ్ఛమైన గాలి వచ్చును. బట్టలు, తెరలు, కిటికీల కెదురుగా ఉండకూడదు, యేలయనగా గాలి, సూర్యరశ్మి లోపలికిరావు.



(A) గాలి లోనికి పీల్చినపుడు గాలి పోవు మార్గమును జూపు భాగము.
1. ముక్కు రంధ్రములు 2. లోనికి పోవు గాలి మార్గమును సూచించు బాణము. 3. కొండనాలుక. 4. గాలి స్వరపేటికలోనికి పోనిచ్చుటకు ఎపిగ్లాటిస్, (శ్వాసనాళమునకు మూత) ఎత్తబడియున్నది. 5. గాలిని యూపిరి తిత్తుల లోనికి దీసికొని వెళ్లు గొట్టము. 6. వృదుమైన గట్టి నరము.

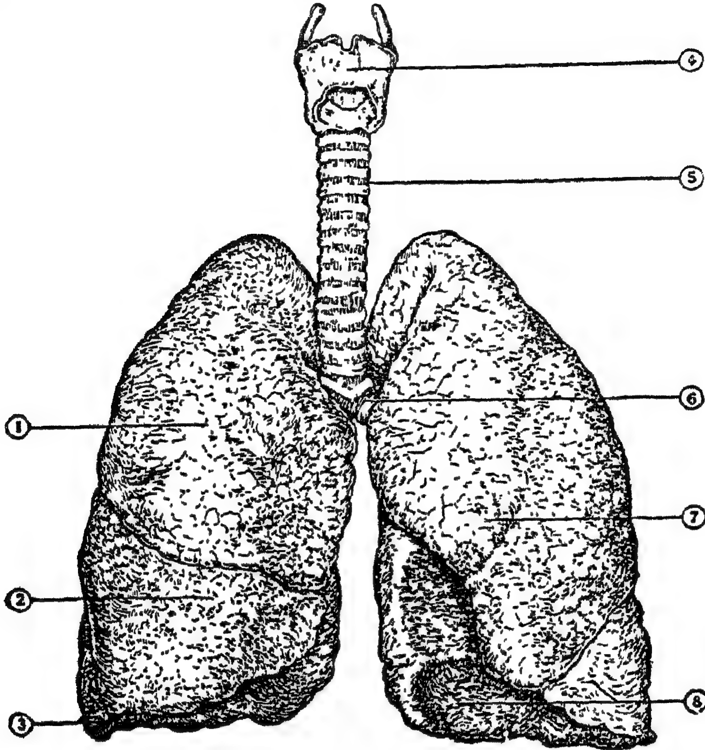


(B) ఆహారము మింగుచుండగా భోజన మార్గములను సూచించు మార్గము,
1. ముక్కురంధ్రములు. 2. కర్ణాంతర నాళములు. 3. కొండనాలుక ఆహారమును క్రిందకు పంపును. 4. స్వరపేటికకుపోవు గాలి గొట్టము మూయబడియున్నది. 5. ఆహార గొట్టమును సూచించు బాణము. 6. స్వరపేటిక.

శ్వాసావయవములు

మనము పీల్చుగాలి ముక్కు రంధ్రముల గుండా లోనికిబోయి పిమ్మట గొంతుక గుండా లోనికి బోవును. ఊపిరి గొట్టము కంఠము మొదటి భాగములో గట్టిగానున్న గొట్టము. ఊపిరి గొట్టము చివరి రెండు భాగములుగా చీలి యొకభాగము కుడి యూపిరి తిత్తులోనికి రెండవ భాగము యెడమ యూ

...ం తిత్తులోనికి పోవును. ఊపిరి తిత్తులు లెక్కలేని చిన్న చిన్న గాలిసంచు ...తో చేయబడి యున్నవి. (ఇందులో జతపరచిన పటము చూడుము.) గా ...ి పీల్చుటనగా యా సంచుల నొకసారి నింపుట, మరియొకసారి ఖాళీ చేయుట.



1. కుడిశ్వాస కోశముయొక్క పైభాగము. 2. కుడిశ్వాస కోశముయొక్క మధ్యభాగము. 3. కుడిశ్వాస కోశముయొక్క క్రింది భాగము. 4. స్వరపేటికయొక్క మృదులాస్థి ఊపిరి గొట్టపు పైభాగము. 5. ఊపిరి గొట్టము. 6. ఎడమ శ్వాసనాళ శాఖయొక్క ఎడమ భాగము. 7. ఎడమ శ్వాసనాళముయొక్క పైభాగము. 8. ఎడమ శ్వాసనాళముయొక్క క్రిందిభాగము.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు

మనము నిమిషమునకు పదహారు, పదునెనిమిది సార్లు యూపిరి తీసుకొందుము. ఒకసారి యూపిరి తీసికొనునంతలో గుండె నాలుగుసార్లు కొట్టుకొనును. వ్యాయామము, జ్వరము యూపిరితీసికొను వేగమును వృద్ధిచేయును.

ప్రాణముగల ప్రతి జీవియు, జంతువులును మరి వృక్షములు ఊపిరి తీసికొనును. ఆదికాండమను గ్రంథమున రెండవ అధ్యాయములో మానవుని సృష్టినిగూర్చి యిట్లు వ్రాయబడినది: "దేవుడైన యెహోవా నేలమట్టితో నరుని నిర్మించి వాని నాసికారంధ్రములో జీవ వాయువును యూదగా నరుడు జీవాత్మ ఆయెను" "దేవుడందరికిని జీవమును ఊపిరిని యిచ్చుచున్నాడు", "ఆయన చేతులలో మానవులందరి యూపిరి యున్నది"అని పరిశుద్ధ లేఖనములు దెల్పుచున్నవి. సర్వకర్తయగు భగవంతుని ఆధీనములో మానవుల యూపిరి యున్నదనుటకు తార్కాణమే మనగా, మనము నిద్రించుచున్నపుడు నాశ యూపిరి తిత్తులు యూపిరి దీసికొనుచు విష వాయువులను బైటికి నెట్టువే



సరిగ కూర్చుండు విధము



దుస్స్థితియందు కూర్చుండుట

యుచున్నవి. నిద్రించునపుడు మనము మయిమరచి యున్నాము. మనము యూపిరి విషయమై చూడవలసినట్లయితే మనము నిద్రించిన మరుక్షణములోనే మృతిజెందవలసి యున్నది. ఊపిరి పీల్చుకొనుటయును, గుండె కొట్టుకొనుటయును, అనిచ్ఛాదీనపు చలనములనబడును. అవి నరములకు లోబడి యున్నవి, కాని యూపిరి యాడుట తనంతట తాను అప్రయత్నముగ గల్గు పనియగుటచే దానిని మనుష్యుడు నడపనేరడు. శరీరములో ప్రాణము నుంచు యూపిరి మనష్యునికంటె గొప్ప వాడైనటువంటి మరియొకని

స్థానములో నున్నవి. అయినచో మన దేహము. మన క్షేమార్థమై యింత జాగ్రత్త తీసికొనుచున్న దేవుని నిజముగా మన భక్తి కష్టపడునటుకు సంది యుంచవలెను.



నిలువ బడుటయందు సుస్థితియును దుస్థితియును

మంచి అంగ విన్యాసము

ఊపిరి తిత్తులు గాలిని లోనికి పీల్చుకొనునపుడెల్ల యవి బాగుగా పెద్ద గుటకు నలముండునట్లు మనము సరిగా నిలబడుటయు కూర్చుండుటయు అవసరము. ఆ విధముగా శరీరమునకు చాల గాలి వచ్చును. గూను కూర్చొనుట వలనను, నిలబడుట వలనను దేహము ఆకృతి చెడుటయేగా యూపిరి తిత్తులు విస్తరించకుండ జేయును. శరీరమునకు గావలసినంత లరాదు, అందుచే నీరసము, రొంప క్షయ వచ్చును.

ఇంటిలోపలనే పనిచేయువారు, ముఖ్యముగా కూర్చుండి పనిజేయువా ప్రతిదినము కొన్నిసార్లు సరిగా నిలవబడి గట్టిగ మంచి గాలిని పీల్చుకొని బొ

స్థపులును గాలిని పూర్తిగా విడిచిపెట్టవలెను. విడుపబడిన గాలిలోనుండు వి
ష వాయువు పేరు బొగ్గుపులుసు గాలి లేక కార్బన్ డైఆక్సైడ్.

ఊపిరి తీసికొనుటలో కాని పద్ధతి

ఆహారమునకు నోరుయెట్లో అట్లే గాలి లోనికి పోవుటకు ముక్కు మార్గమై యున్నది. ముక్కులోపల వెంట్రుకలున్నవి, అవి లోనికి పీల్చుగాలిలోని దుమ్మును, సూక్ష్మజీవులను లోనికి జొరనియవు. గాలి ముక్కులో నుండి లోనికి పోవునపుడది వెచ్చగను, తడిగను జేయబడును. గాలిని నోటిగుండ పీల్చిన అది గొంతుకలోనికి పోవుటకు మార్గము వెడల్పు యెక్కువ, దానిలో నిటుయావిరి కలియదు; అందుచే గొంతుక పాడిగా నుండి యెక్కువ మిసిమిని పుట్టించును. దీనినుంచి దగ్గు రొంప వచ్చును. అందుచేత ఊపిరి నోటిగుండ దీసికొనుట హానికరమనియు నందుచె దానిని మానవలయుననియు తెలియుచున్నది. నోటిగుండ ఊపిరి తీసికొను పిల్లలను వైద్యునియొద్దను తీసికొని వెళ్లి మర్మాంసము (యెడినోయిడ్సు) ఏమైన బయలుదేరినవేమో చూచి వాటిని తీయించి వేయవలెను. (ఎడినాయిడ్సు బయలుదేరుటకు కారణము వాటిని రాకుండ జేయుటకు నోటిఊపిరికి చికిత్స 27–వ ప్రకరణములో జర్పింపబడినవి.)

సారాయి, పొగాకు శ్వాసావయవములను పాడుచేయును

శ్వాసావయవములకు అతిహానికరములైన రెండు దురలవాట్లు గలవు. ఇవి శ్వాసావయవములకు చెడుపు చేయును. చుట్ట కాల్చుటచే శ్వాసావయవములలో ప్రతి భాగము చెడును. అది ముక్కులలోను, గొంతుకలోను, ఊపిరిగొట్టములోను, ఊపిరి తిత్తులో ఉన్న పల్చని పొర వాచునట్లును మంట పుట్టించునట్లు చేయును, అది దగ్గు పుట్టించును. ఊపిరి తిత్తులలోపలి పొరను పాడుచేయుటచే క్షయ మొదలగు వ్యాధులు సంభవించును.

పొగాకును గురించి యేమి చెప్పబడినదో యది అన్ని విధములగు సారాయికిని చెందుచున్నది. ఒకడు సారాయి త్రాగిన కొంతసేపటికి వాని యూపిరి వాసన జూచిన యది సారాయి వాసన వేయును. ఇదెందుచేతననగా సారాయి రక్తములో ప్రవేశించగానే యది యూపిరి తిత్తులకు వచ్చును. ఊపిరితిత్తులు దానిని వీలైనంత త్వరలో బైటికి త్రోసివేయ యత్నించును. సారా

యు త్రాగువారికి సులభముగా న్యూమోనియా, క్షయ రోగములు వచ్చునని వైద్యులకు తెలియును. ఈ రోగములలో నే యొకటి యైనను వచ్చిన యెడల వారికి కుదురుట ఆశ లేదు. సారాయి యూపిరి తిత్తుల జెరచుట కిది చాలా ప్రబల నిదర్శనము. త్రాగుడు లేనివారికి కుదురు ఆశ కలదు.

ఊపిరి విషయముల సంగ్రహము

1. రాత్రి పగలు యింటిలోనికి మంచి గాలి వచ్చునట్లు చూడుము.

2. పగటివేళ వీలైనంత వరకు ఆరుబయట మంచి గాలిలో నుండుము. రాత్రులందు పడక గది తలుపులు తెరచుకొని మంచి గాలి లోనికి రానిమ్ము.

3. గాలిని పీల్చునపుడెల్ల ఊపిరి తిత్తులను బూర్తిగా నింపుము. ఇది చేయుటకు నీవు సరిగా కూర్చుండవలెను, నిలువబడవలెను.

4. దుమ్ముతో కూడిన గాలిని పీల్చకుము.

5. పొగాకును హుక్కాగా గాని, గొట్టములో గాని, చుట్టగా గాని సిగరెట్టుగా గాని, పొడుముగా గాని మరి యేవిధముగాను యుపయోగింపకుము.

6. ఏ రకపు సారాయి త్రాగవద్దు.

7. ఎల్లప్పుడు ముక్కుగుండ ఊపిరి తీసికొనుము.

8. నడుముచుట్టు బిగువు పటకా ధరింపకుము.

9. దీర్ఘ ఊపిరిని దినమున కనేకసార్లు పీల్చు సాధనము చేయుము.

10. దుప్పటి యెన్నడును ముఖముపై ముసుకు వేసికొనకుము. ఎవరు ముసుకు వేసికొందురో వారు తాము విడచిన గాలిని తిరిగి పీల్చెదురు. ఈ పద్ధతి చాల అపాయకరము.

6 వ ప్రకరణము

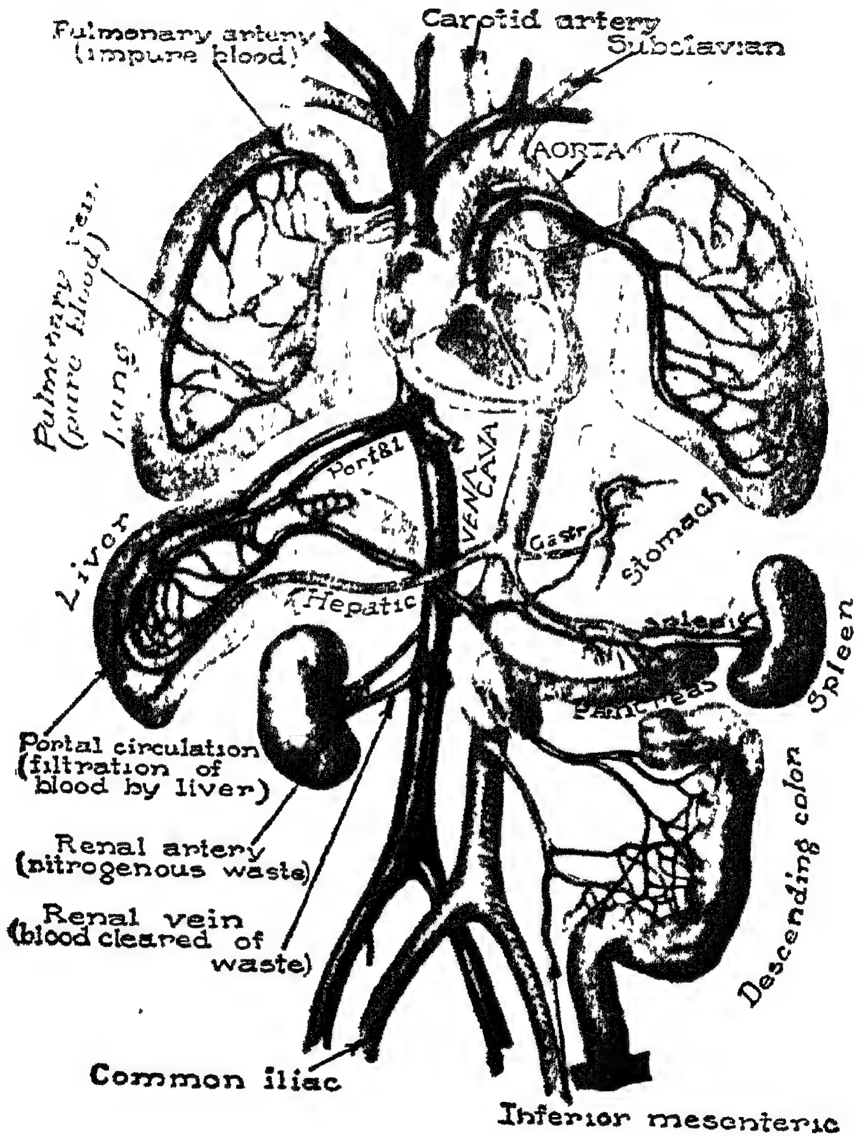
జీవపు ధార

ఒక రక్తపు చుక్కను సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముచే పరీక్షించిన దానిలో లెక్కలేని గుండ్రని చిన్న యెరుపు పదార్థములు గాన్పించును. వీటిని యెర్ర రక్తపు కణములందురు. వీటికి తోడు యీ రక్త బిందువులలో అనేక తెలుపు కణములు గూడ గలవు. వీటిని తెలుపు రక్త కణములందురు. నదిలోని చిన్న గుండ్రని చేపవలె యీ యెరుపు తెలుపు రక్త కణములు రక్త ప్రవాహములో తేలుచుండును.

జీర్ణమైన ఆహారము గూడ రక్తములో తీసికొనిపోబడు చున్నది. రక్తము యూపిరి తిత్తులలోనికి వచ్చిన ప్రాణవాయువును, జీర్ణమైన యాహారమును శరీరములోని ప్రతి భాగమునకు దీసికొని పోబడుచుండుటచే రక్తమును శరీరముయొక్క వాహకపు శాఖ యనవచ్చును. రక్తము శరీరములోని ప్రతి భాగమునుండి చెడిపోయిన పదార్థములను, బొగ్గుపులుసు గాలిని పోగుచేసి దానినియూపిరి తిత్తులకు, మూత్ర కోశములకు చర్మమునకు దీసికొని పోవును. అచ్చటి నుండి యది మనము విడుచు యూపిరిద్వారాను, చెమట రూపముగాను శరీరము నుండి బయటికి బోవుచున్నది.

గుండె రక్త నాళములు

రక్త మెల్లప్పుడును రక్త నాళములలో బ్రవహించు చుండును. గుండె ముడుచుకొనుటవల్ల రక్తము రక్త నాళములలో బ్రవహించును. మనుష్యుని యొక్క గుప్పెడంతయున్న గుండెకాయ మంచి శక్తిగల నీటియంత్రమువలె శరీరమంతటికి రక్తమును పంపుచేయును.



సంచార మండలము

రక్తము ఆహారమును అవయవములకు సరఫరాచేయుచు అందలి మలిన పదార్థములను వెలుపలకు తీసికొని పోవును. ఊపిరితిత్తులలో బొగ్గుపులుసు వాయువుకు బదులు ప్రాణవాయువును మార్పుచేయుట కూడా ఈ మండలమునకు చెందిన కార్యమే।

బాగుగా ఎదిగిన మనుష్యుని గుండె నిమిషమునకు సుమారు డెబ్బది సార్లు కొట్టుకొనును. దేహ పరిశ్రమ దానిని త్వరగా కొట్టుకొనునట్లు జేయును. జ్వరము కూడ నిమిషమునకు దాని నెక్కువసార్లు కొట్టుకొనునట్లు చేయును.

శరీరములోని ప్రతీ అవయవముయొక్క జీవము రక్తము మీద ఆధారపడియున్నట్లు వీనినిబట్టి మనము గ్రహించుదుము. మన సృష్టి కర్తయైన దేవుడు వెలకొలది సంవత్సరాలకు క్రితమే "సకల జీవుల ప్రాణము రక్తములో నున్నది" అని చెప్పియున్నాడు.

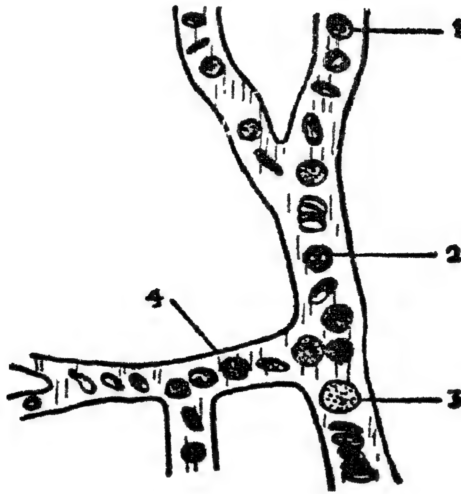
ప్రాణము రక్తములో నున్నది

రక్తములోను, గుండెలోను భగవంతుని శక్తియొక్క అద్భుత నిదర్శనము జూచుచున్నాము. గుండెను చూడండి. బిడ్డ తల్లి గర్భములో నుండగా ప్రారంభించి యెడతెగక నూరు సంవత్సరముల జీవిత కాలమంతయు నిమిషమునకు డెబ్బది సార్లు కొట్టుకొనును. మనము నిద్రించునప్పుడు కూడ గుండె ప్రాణమునకు ఆధారమైన రక్తమును శరీరముయొక్క అన్ని మూలలకును బంపుచుండును. అది కొట్టుకొనునట్లు చేయుశక్తి మనలో లేదు. స్వర్గవాసియు మానవ సృష్టకర్తయునగు భగవంతుడే అది కొట్టుకొనుటకును ప్రారంభింప జేసెను. మనము మేల్కొని యున్నను నిద్రించు చున్నను అది కొట్టుకొనుచుండునట్లుంచి యున్నాడు.

శరీరములోని యే భాగమైనను చెడినపుడు రక్తమే దానిని బాగుచేయును. రోగములు కలిగించు సూక్ష్మ జీవులు శరీరములో ప్రవేశించగానే తెల్ల రక్త కణములు నిర్భయులగు సైన్యకులవలె వాటిని పట్టుకొని నాశనము జేయును. ఈ సూక్ష్మజీవు లధిక సంఖ్యాకములుగా నున్నపుడు, అవి యెక్కువ విషపూరితములుగా నున్నపుడు, సారాయి, పొగాకు మొదలగు పదార్థములవలన తెల్ల రక్త కణములు బలహీనమైనపుడును, యీ తెల్ల రక్త కణములు రోగ సూక్ష్మజీవుల నాశనముజేయ సమర్థులు గావు.

ప్రాణము రక్తములో నుండుటచేత రక్తము దేనినైనను బాగుచేయతగినదగుటచేతను మనకు మంచి రక్తముండు టత్యావశ్యకము. రక్తము మనము తిను ఆహారముచే తయారగుచున్నది. ఆహారము మంచిదని, శుభ్రమైనదని అ

యినయెడల రక్తము పరిశుద్ధమైనదగును. రక్తము తక్కువయినను, బలహీనమైనది యను దైనయెడల ఎర్ర కణము లు తగ్గుచుండును. అందుచేత శరీరమంతయు శుష్కించును. శుభ్రమైన గాలి చాలా త్రాగుటవలన విషపదార్థము నుండి రక్తము శుభ్రపడుట జరుగును. శుభ్రమైన రక్త ముండుటకు వ్యాయామము ముఖ్యావసరము. మత్తు పదార్థములు మరి తాంబూలము, పొగాకు నుపయోగించిన తెలుపు యెరుపు రక్త కణములు చెడి రక్తము యొక్క ప్రాణపోషణ ప్రాణరక్షణ గుణములు నిర్మూలమగును.



1—2 ఎర్ర రక్తకణములు 3 తెలుపు రక్త కణములు 4 రక్తనాళముల గోడ.

7 వ ప్రకరణము

బహిష్కారావయవములు

అనుదినము మన శరీరములోనికి నాహార పానములను తీసికొను చున్నాము. ఈ యాహారము మన శరీరములో పచించబడు నెట్టకేలకు యుపయోగింపబడును, లేక పనికిమాలిన పదార్థముగా నేర్పడి శరీరము నుండి వెలపలికి వర్జించబడుట ఆవశ్యకత ఏర్పడును. దేహమైనను లేక యందలి కొన్ని భాగములైనను నిత్యము చలించు చుండును. ఏదైనను కదలు చున్నప్పుడు అరగిపోవు విధానము ప్రారంభించి యందు చెడిపోయిన పదార్థము లేర్పడును. అరగి చెడిపోయిన యా పదార్థములు బయటకి గెంటివేయ బడవలెను. ఎందుకనగా క్రమము వెడలక పోయినయెడల చెడుపదార్థములు విషమించి శరీరమును పాడుచేయుట వ్యాధికి మూలమగును. పనికిరాని పదార్థములను శరీరము నుండి తొలగించు పని మూత్రపిండములపై యున్నది.

మూత్రపిండములు రెండును చిక్కుడు గింజాకారము గలవిగా నున్నవి. ఇవి ఉదరముయొక్క వెనుకకు యిరుప్రక్కలయందు అమర్చబడి యున్నవి. 8 పుటలోని పటము జూడుము.)

రక్తము మూత్రపిండముల గుండ ప్రవహించు చుండగా యందలి విష పదార్థములు కొన్నిటి నవి వడియగట్టును. మూత్రపిండములు రక్తము నుండి సేకరించిన మలిన పదార్థములును, నీరును కలిపి మూత్రమని పిలువబడు చున్నది. మూత్రపిండముల రెంటినుండి బయలుదేరి మూత్రమునకు సంబంధపర్చబడిన రెండునాళముల గుండ నీరు మూత్రాశయమునకు జేరి తుదకు మూత్రవిసర్జనము చేయబడు చున్నది.



మూత్రపిండములు, మూత్రాశ్రయము

ఇవి గర్భకుహరమునకు వెనుక నుండు రెండు అవయవములు; బృహద్ధమని, అధోబృహత్సిర అను రెండు నాళములు ఈ రెంటిని వేరుపరచు చున్నవి. మూత్రనాళములద్వారా మూత్రము మూత్రాశయమునకు గొనిపోబడును.

ఒక మనుష్యుడు దినములో ఒక పౌను మొదలుకొని మూడుపౌనుల నీరుడు విసర్జించును, ఆరోగ్యవంతుడగు వాడు తాను త్రాగవలసినంత జలమును త్రాగుచున్న యెడల అతని నీరుడు పసుపు పచ్చగా యుండక చాలమట్టుకు త్రాగెడు నీళ్లవలె స్వచ్ఛముగా యుండును. నీరుడు ఎఱ్ఱగా నున్నను, లేక గోధుమ రంగుగా నున్నను, నీళ్లు చాల తక్కువగా త్రాగనందుననే యని తెలియనగును.

జ్వరము కలిగియున్న ప్రతి వ్యాధిలోను మూత్ర పిండములు విశేషముగా పనిజేయవలసి వచ్చును. గాన యట్టి సమయమున రోగి పిడికెడు ఉద్ధనీరము నెక్కువగా త్రాగవలెను. రోగి తీసికొని త్రాగుట కనుకూలముగా యుండునట్టుల మంచి నీళ్లతనికి సమీపముగా యుంచబడుట మంచిది.

మధ్యసారము, పొగాకు, మిరియములు, లేక మిరపకాయల కారము, సంబారుతో వండిన కూర, అల్లము, తాంబూలము మున్నగునవన్నియు మూత్ర పిండములకు కడు వినాశకరముగ హానిని కలిగించును. పైవాటివలె రక్తమునందున్న యే హానికరమగు వస్తువునైనను శరీరమునుండి బయటికి వర్జించుట మూత్ర పిండముల పనిలో నొక భాగమై యున్నవి. ఒరులను రక్షించుటకై పోలీసువాడొకడు అన్నిటికి తెగించిన హానికరుని, పట్టి బంధించునపుడతనికెటుల, వానివలన హాని కలుగవచ్చునో, అటులనే, మూత్రపిండములు అపాయకరమగు మలిన పదార్థములను రక్తమునుండి వెడలించునపుడు అవి వాటివలన హాని పొందును.

చర్మము

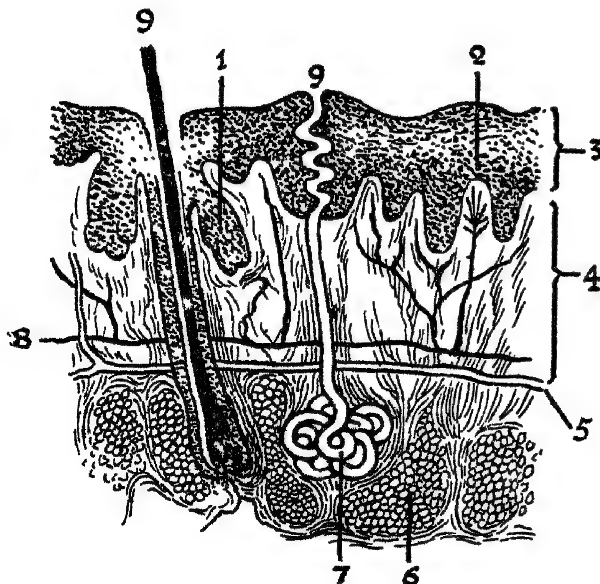
చర్మము దేహముయొక్క వెలుపలి మూతయైయుండి లోపలి భాగములను కాపాడు చున్నది. దానిని లోపల అస్తరుగుడ్డవేసి తయారు చేయబడిన ఉడుపునకు పోల్చనగును. ఎందుకనగా దానికి వెలుపల ఒక పొరయు, లోపల ఒక పొరయును గలవు. పొంగుచున్న నీళ్లు హటాత్తుగా చర్మముపైబడి పొక్కిన యెడల పొక్కుయందలి రసి రెండు పొరలకు నడుమ నుండును.

చర్మముయొక్క లోపలి పొరయందు అనేక చిన్న చెమట గ్రంథులు గలవు. వీటిలో ప్రతి యొక్కొక్క దానికి, చర్మపు పై భాగమున కంటునట్టి ఒక్కొక్క గొట్టము గలదు. చెమటంతయు నీరే కాదు; అందుప్పును మలిన

పదార్థమును లీనమై యున్నవి. ఈ మలిన పదార్థములు మూత్రమునందలి మలిన పదార్థముల వంటివి.

మూత్రపిండములును, చర్మమును, యీ మలిన పదార్థములను శరీరము నుండి బయటికి వెడలించని యెడల శరీరమతి శీఘ్రముగా తనను తానే విషముపెట్టుకొని నష్టవును. వేసవి వలనను, శరీర సాధకములవలనను చెమట వృద్ధియగును. ప్రతి యొక్కరును, ప్రతి దినము శరీరమునకు బాగ చెమట బోయునటుల కావలసినంత శారీర సాధకము తీసికొనుట శ్రేయస్కరము. ఇట్లు చేయుటవల్ల చర్మము చురుకుగాను, ఆరోగ్యకరముగా నుండుట మాత్రమే కాక రక్తము శుభ్రముగాను, నిర్మలముగా నుండును.

శుభ్రత విషయిక పనులన్నియు, వేడి నీళ్లను, సబ్బు నుపయోగించుట వలన జక్కజేయనగును. చన్నీటి స్నానాంతరము దేహమును తువాలుతో గట్టిగా దుద్దిన యెడల, దేహమునకు చురుకుతనమును బలమును కలిగించునట్టి సిద్ధౌషధ మగుచున్నది అట్టి దేహమునకు పడిసెముగాని, వ్యాధులుగాని అవలీలగా ఆలముకొన జాలవు.



1, 2 రెండు విధములైన నరముల కొనలు 3 వృత ప్రభాసిని 4 ఖనిజచర్మము 5 రక్తసిర 6 క్రొవ్వాణువులు 7 చెమట గ్రంథులు 8 నరము 9 చెమట నాళము చర్మము గుండ పైకి వచ్చుట.

ఆరోగ్యప్రదులగు మానవులు వ్యాధిని తమ దరివాపులకు జేరకుండ జేయుటకై పలుమారు జలకమాడుట ముఖ్యావసరము. అయితే రోగులు

ప్రతి దినము స్నానముచేయుట యింకా యెంతో ముఖ్యావసరమై యున్నది. ఏలయనగా ఆరోగ్యముగా నున్నప్పటికంటె అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడె రోగియొక్క శరీరము మిక్కిలి యెక్కువ మురికి సమకూడుట మాత్రమేగాక అది మరీ విషవాయుకముగా యుండును. ప్రతిదినము స్నానము చేసిన యెడల వ్యాధి పీడితు లనేకులు శీఘ్రముగా విముక్తులయ్యెదరు. తగు రీతిగా స్నానము చేసినచో వ్యాధి పీడితులకు రొంప పట్టునను భయమేమియు లేదు. వేడినీళ్లుండవలెను. మొదట కుడిచేతిని కడిగి తుడిచి దానిని కప్పియుంచుము; అలాగే యెడమ చేతికిని చేయుము; తరువాత రొమ్ము భాగము కడిగి తుడిచి కప్పియుంచుము; ఇట్లే శరీరమంతటిని జేయుము. ఈ విధముగా జేసిన యెడల రోగులకు పడిసెము పట్టునను భయమేమియు నుండదు.

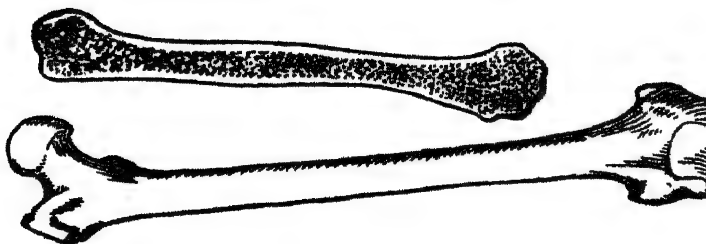
వెంట్రుకలు మరియు చర్మము నందలి చమురు గ్రంథులు

ప్రతి వెంట్రుక మూలముయొక్క ప్రక్కను చమురు కలిగించెడు ఒక చిన్న గ్రంథి గలదు. ఈ చమురు చర్మముయొక్క పై భాగమునకు వచ్చి శరీర మెండిపోకుండ, పగిలిపోకుండను కాపాడును. ఈ చమురే వెంట్రుకలకు నూనె నొసగుచున్నది. శిరోజములను చక్కగా నుంచి, వాటిని త్వరగా పెంచవలెనన్న అనుదినము వాటిని శుభ్రముగా నుంచుట కంటె మించిన సాధకము వేరొకటి లేదు. వేడి నీళ్లతోను మంచి సబ్బుతోను వెంట్రుకల నప్పుడప్పుడు కడిగి అంటుకొన్న మురికిని, చమురును పోగొట్ట వలెను.

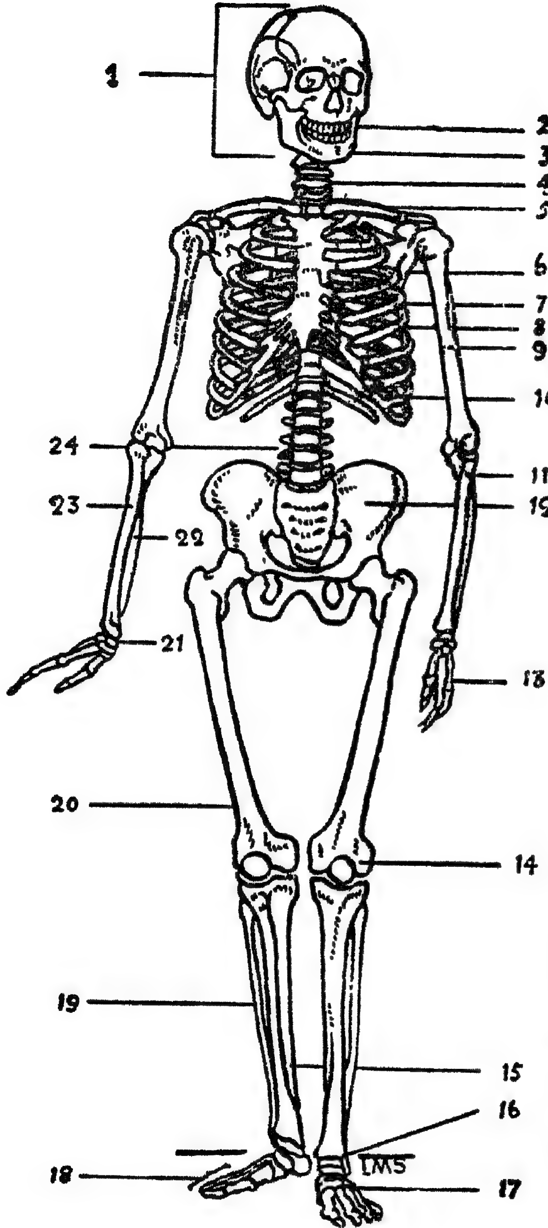
8 వ ప్రకరణము

శరీర చలనము

ఏబది ఒకటవ పుటలో చూపబడినది మానవుని అస్థి పంజరము. ఈ పంజరములో రెండు వందల ఆరు యెముక లున్నవి. చంటి బిడ్డయొక్క యెముకలు మెత్తగా నుండును. అందుచే నవి వంకరగాకుండ నెక్కువశ్రద్ధ తీసికోవలెను. క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువును యెప్పుడును ఒకవైపునే పండుకొన నిచ్చిన తల రూపు చెడును. నుదురు ముందుకు పొడుచు కొని వచ్చును. వెనుకభాగము బల్లపరుపుగా నుండును. శిశువును కొంతసేపు ఒక వైపునను, మరి కొంతసేపు మరొక వైపునను పరుండ బెట్టవలెను. పాఠశాలలలో విద్యార్థులు కూడాను బెంచీ బల్లలు "చేర్స్" వెనుక జేరబడుటకు వీలగునట్లు చేయబడవలెను. విద్యార్థుల కాళ్లు నేలకు అనునంత దిగువుగా "సీట్సు" (కూర్చొను భాగము) ఉండవలెను. "సీట్సు" ఎక్కువ ఎత్తుగా నున్నందునను, "బేక్సు" లేకపోయినందునను కొన్ని బడులలోని పిల్లలు గూని కలిగి యుంటున్నారు.



తొడ ఎముకలు



1. పుఱ్ఱె.

2, 3. దవుడ యెముకలు.

4. అక్షపుం, అట్లాసం.

5. జత్రువు.

6. అంసఫలకము.

7, 8. ప్రక్కఎముకలు.

9. దవుడ యెముక.

11. రత్ని.

12. తుంటియెముక.

13. వ్రేలియెముకలు

14. మోకాలు చిప్ప.

15. జంఘిక.

16. చీలమండల యెముక.

17. పాదాస్థి.

18. అంగుళ్యస్థులు.

19. జానుక.

20. ఊర్వస్థి (తొడయెముక).

21. మణికట్టు యెముక.

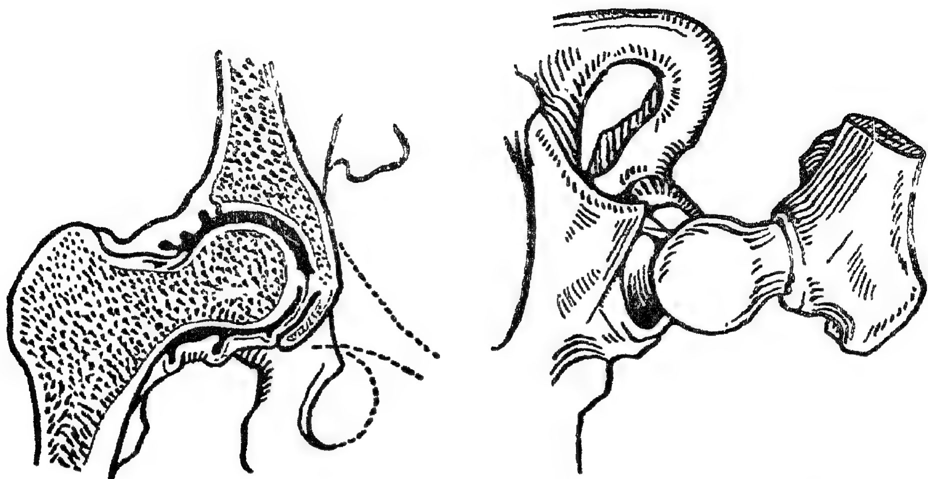
22. అరత్ని.

23. రత్ని.

24. వెన్నెముక.

పిల్లలు కొద్దికొద్దిగా యెదుగు చున్నప్పుడు వారి యెముకలు చిన్నవిగాను బలహీనముగాను అగుపడునెడ వారికి తగిన ఆహారము యిచ్చుట లేదనుటకు సందియము లేదు. వారికి ఎముకల నెదుగజేయుటకు తగినటువంటి భోజన

ము అనగా గోధుమ, జొన్న. చిక్కుడుపప్పు మొదలగు కాయధాన్యములు వానితో జేసిన పదార్థములు. మేకపాలుగాని ఆవుపాలుగాని చాలినంత యీయవలెను.



తుంటికీలు కలసియుండుట. ఎముక లోపలి పదార్థము చూపబడినది.

తుంటియొద్ద బంతిగిన్నె కీలు. ఊర్వస్థి కూపము

రెండు యెముకలు కీలగుటకు కలయుచోట బలమైన అస్థిబంధములచే కట్టబడు చున్నవి. కీళ్లు గట్టిగా కదలినయెడల యీ బంధకములు వదులగును. దీనినే బెణుకు అని యందురు.

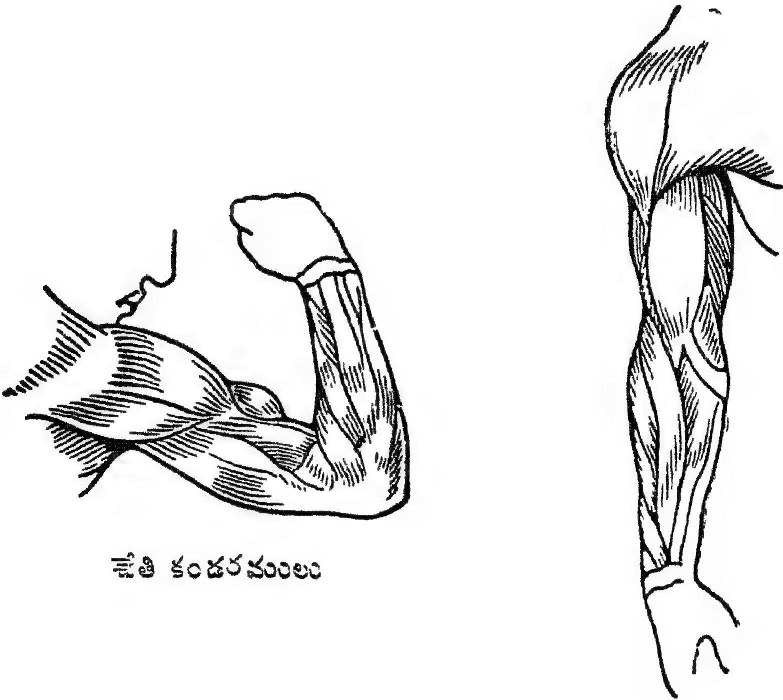
ఎముక లొకప్పుడు విరుగును. శ్రద్ధచేసికొన్న చెట్లుయొక్క కొమ్మవలెనే విరిగిన యెముక గూడ అతుకును. బెణుకులకు విరుగులకు చికిత్స 17 వ ప్రకరణములో చెప్పబడినది.

కండరములు

చర్మము, దాని క్రిందనున్న క్రొవ్వు తీసివేసిన శరీరము కనబడు రీతి యీ కండరముల ప్రకరణములోని పటములో జూడనగును. సజీవమైన కండర మెరుపుగా నుండును. యెద్దుయొక్క గాని మేకయొక్క గాని యెఱ్ఱని మాంసము కండరమే. శరీరములో కండరములు 500 కన్న ఎక్కువగా నున్నవి. కండరములు పెక్కు రకములు మరి రూపములు గల్గియుండును.

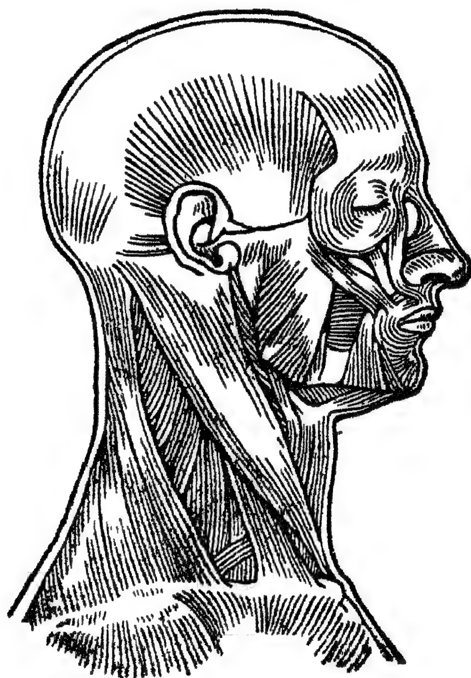
కండరముల పటములో కొన్ని గుండ్రముగాను, కొన్నిపొట్టిగాను, కొన్ని పెద్దవిగాను, మరికొన్ని చిన్నవిగాను యున్నవి.

మనము కదలునప్పుడు మాత్రమే కానుండి నిలబడి యున్నపుడు కూడ శరీరము సరిగా నిలుచునట్లు చేయుటకు అనేకములైన కండరములు నిలుచున్నంతసేపు ముడుచుకొని యుండవలెను. చాలామంది కూర్చుండునపుడు ని


చేతి కండరములు

లువబడి నపుడును వీపు కండరములు వదులుచేయుదురు. అందుచే గూనివచ్చి భుజములు ముందుకు వ్రేలాడును. ఇది అందవికారముగా నుండుటే గాక రొమ్ము ప్రక్కలచే యూపిరి తిత్తులు నొక్కి ఊని యూపిరి నసాధ్యము జేయును. కుర్చీమీద కూర్చున్నప్పుడు గాని, చదువుకొను బల్లవద్ద కూర్చున్నప్పుడు గాని శరీరము సరిగా యుండవలెను. నిలువబడునపుడు వీలైనంత పొడుగుగా నిలబడుము. ఎదురొమ్ము ముందుకు వచ్చునట్లు చేయుము. పొత్తి కడుపు ముందుకు రానీయ కూడదు; లోనికి పోనిమ్ము.

తిన్నగా నిలుచుండుటయు, కూర్చుండుటను, గూర్చి విశేషముగా నొక్కి చెప్పలేనంత ప్రాముఖ్యమైనది. మనము పరిశుభ్రమైన యాహారమును భుజించుటద్వారా మన రక్తమును నెల్లప్పుడు పరిశుద్ధముగా నుంచవచ్చును; గాని వంగి నిలుచుండుటయు, వంగి కూర్చుండుటచేత రక్తము నాళములన్నియు నొత్తబడి, దేహములోని యన్ని భాగములకు రక్తము ప్రవహించక వ్యాది గ్రస్తులమగుదుము. ఈ కారణమునుబట్టి తల్లి దండ్రులును, ఉపాధ్యాయులును పిల్లలు తిన్నగా కూర్చుండుటకును, లేచుటకును నేర్పవలెను. మంచి పోషణలోనున్న బిడ్డ మంచిభంగిమ కలిగి యుండును.



తల, మెడ కండరములు.

వ్యాయామము కండరములను వృద్ధి జేయును

ఆరోగ్యముగాను బలముగాను ఉండుటకు ఒక వ్యక్తి పరిశ్రమ చేయవలెను. దేహపరిశ్రమ జేయునపుడు గుండె చురుకుగా కొట్టుకొనును; ఇందువలన శరీరములోని ప్రతి భాగనముకు రక్తములో నున్న యాహారమును బ్రవహించును. దేహపరిశ్రమము జేయునపుడు ఊపిరిని యొక్కువగా తీసికొనుటచే శరీర











మంచి అంగ విన్యాసమును పెంపొందించు వ్యాయామము

1 వ పటము: బస్కీ, వీపును బిగువుగా నుంచవలెను. తుంటిని క్రిందికి దిగజార నివ్వరాదు. చాతి నేలకు అనువరకు శరీరమును క్రిందించి, మరలా చేతులను చాచుచూ పైకి లెమ్ము.

2 వ పటము: కూర్చొనుట. నేలమీద వెల్లకిల పరుండి చేతులు తల మీదుగా చాచుము. పొత్తికడుపు బిగబట్టుట ద్వారా కాళ్లు కదపకుండా లేచి కూర్చొనుము. చేతివ్రేళ్లు కాలివ్రేళ్లకు తాకనిమ్ము.

3 వ పటము: కాలికండరముల వ్యాయామము. చేతులు ప్రక్కకు ఉంచి, బరువంతయు ఎడమ పాదము మీద అని, "హనుమాన్" బస్కీ చేయుము. యధాస్థితికి వచ్చి మరల కుడికాలితో అదేరీతిగా చేయుము.

మంతకు సంతృప్తిగా ప్రాణవాయువు దొరకును. శరీరములోని కండరములు
దేహపరిశ్రమ జేయకున్న మనస్సు మొద్దుబారును. జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలతో
చురుకుగా చదువుకొను కొరకు మనుష్యుడు శరీరములోని కండరములచేత ప్రతి
దినము దేహపరిశ్రమ చేయించ వలెను.

కమ్మరియొక్క చేయి బలిష్టముగాను పెద్దదిగాను ఉండుటకు అతడు దా
ని నెల్లపుడుపయోగించుటే కారణము. చాలమంది విద్యార్థులయొక్కయు, వ్యా
పారస్థులయొక్కయు కాలు చేతులు, శరీరములు దుర్బలములై చిన్నవిగా
నుండును; ఏలయనిన వారెక్కువకాలము సదా కూర్చుండి యుండి దేహపరిశ్ర
మ జేయరు. చాలమంది చదువుకొన్నవారు పని జేయరాదనియు, కూలిని
జేయువారు మాత్రమే చేతులతో బని చేయవలెననియు అనుకొందురు. ఇది
చాల తప్పు అభిప్రాయము. కండరములతో కష్టపడి చేయుపని చాల గౌరవ
మైనది మరి దర్జా అయినది. పురుషుల వలెనే బాలురకును, స్త్రీలవలెనే బా
లికలకును దేహ పరిశ్రమ మత్యవసరము; ఏలయనిన బలహీనమగు మెత్తని
కండరములున్న వారు సిగ్గుపడవలెను.

భగవంతుడు మానవ శరీరము సృష్టించినపుడు వానికి ఆరోగ్యమును, బ
లమును అవసరమని ఆయనకు దెలియును. అందుచేతనే శరీరమునకు పుష్టిని
చ్చుటకు ఆహారము నొసగుటయే గాక, ఆ యాహారము సంపాదించుటకై దే
హపరిశ్రమ కలుగునట్టి సదుపాయము లేర్పరచెను. వ్యాయామములలో పలు
రకములు కలవు. అయినను సామాన్యమైన పనులను చేయుటద్వారా చేకూరు
వ్యాయామములు అన్నిటికంటె మంచివని చెప్పవచ్చును—తోటపని, వడ్రంగిపని

---

4 వ పటము: చాతి కండరముల వ్యాయామము. వెల్లకిల పండుకొని
చేతులు పైగా చాచుము. శరీరమునకు సమకోణములో ఉండునట్లు చేతులను
ప్రక్కలకు దించుచు గాలిని దీర్ఘముగా పీల్చుకొనుము, చేతులు యథాస్థానము
నకు తెచ్చువరకు గాలిని బిగబట్టుము. కొన్ని పర్యాయములు ఇదేరీతిగా
చేయుము.

5 వ పటము: భుజపు వ్యాయామము. పాదముల మధ్య ఒక
అర్ధగజము ఎడముండు లాగున కాళ్లు చాచి నిలువబడి చేతులు నేలకు
తగులునట్లు ముందుకు వంగుము, ఈ భంగిమలోనే ఉండి చేతిని వెలుపలకు
తిన్నగా చాచుము. ఎడమ చేతిని కూడా అట్లే చేయుము.

మొదలగునవి. నడచుట, ఈదుట, పరుగెత్తుట ఇవి కూడా మంచి వ్యాయామములే.

పిల్లలు చదువుకొనుటకు కూర్చుండుటచే కొంతసేపటికి ఊపిరి తీసికొనుట నెమ్మదియగును. ప్రతిసారి లోనికి పీల్చుకొను గాలి తక్కువగా నుండును. గుండె నెమ్మదిగా కొట్టుకొనును. మనసు మొద్దుబారును. పిల్లలు బాగుగా చదువజాలరు. అందుచే పిల్లలు పరుగెత్తుటకును ఆడుకొనుటకును ఉపాధ్యాయులు వారిని మధ్యమధ్య ఆడుకొనుటకు వదలిపెట్టు చుండవలెను. ఆటలకుండు మామూలు విరామముగాక పిల్లలకు మధ్యాహ్నము ఉదయము మూడు నాలుగు నిమిషములు ఒకటి రెండుసార్లు ఊపిరి తీసికొనుటకు, వెల్లకిల పరుండి చేయు దేహపరిశ్రమ చేయించవలెను. ఈ పరిశ్రమ పిల్లలకు గుండె చురుకుగా కొట్టుకొనునట్లును, దీర్ఘముగాను చురుకుగాను ఊపిరి దీసికొనునట్లును మనస్సు చురుకుగా నుండునట్లును చేయును. దీనివలన వారి మనస్సు చురుకుగా నుండును.

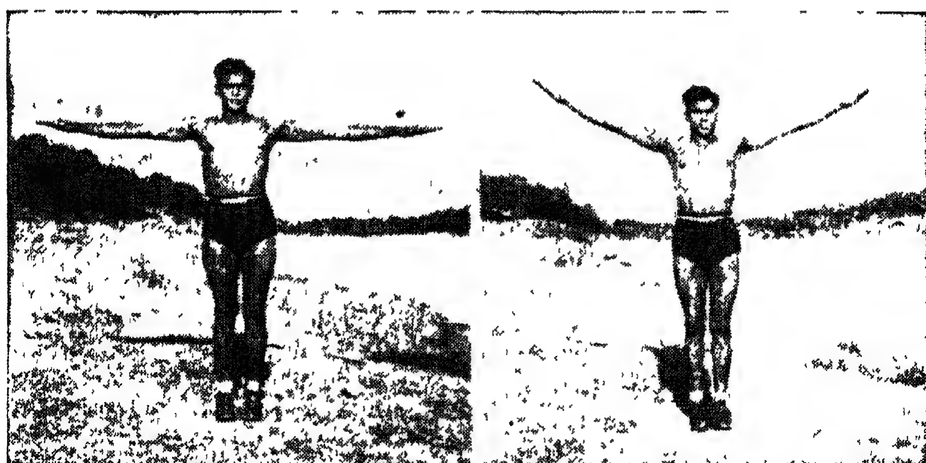
వ్యాయామము బలాభివృద్ధి కలుగ జేయును.

ప్రతి సాధకము అటెన్షన్ (శ్రద్ధ) అను స్థితినుండి ఆరంభమగుచున్నది. ఎల్లసగా మడమలు కలిపి పాదము లొకదాని నొకటి 60 డిగ్రీల కోణ మేర్పడునంత యెడముగా నుంచవలెను. శరీరము తుంటికి పైన తిన్నగా యుండి కొంచెము ముందుకు వంగి యుండవలెను. భుజములు చదరముగాను, సమానముగాను యుండవలెను; చేతులను మామూలుగానే క్రిందికి జార విడువ వలెను. ప్రతి చేష్టయు నిమ్మళముగాను సమానముగాను యుండవలెను. తొందరపడుట యైనను, అజాగ్రత్తగా ప్రవర్తించుట యైనను, లేకుండ జూచుకొన వలెను. మొదటి మూడు కసరత్తులును చాల తేలికయైనవి. మొదటిది: బాహువులు ప్రక్కకు సమానముగా యుండున ట్లెత్తుము. వాటిని తిన్నగా శిరస్సు పై కెత్తుము. మరలా వాటిని నిమ్మళముగా క్రిందికి దించుము. రెండవది: కరములు పైకెత్తి, మోచేతులు వెనుకకు గెంటి, చేతులను తుంటిమీద పెట్టుము. తదుపరి వాటిని ప్రక్కకు దించుము. మూడవది: మరొక పర్యాయము కరములనెత్తి మరలా మోచేతులను వెనుకకు గెంటి మెడ వెనుక వ్రేళ్ల కొనలను తాకుము. ఈ రీతిగా అనేక సార్లు మరల మరల జేయవలెను.

మిగిలిన వ్యాయామము జేయ సాగుము.

మొదటి వ్యాయామము: బాహువులను ప్రక్కలయందు సమానముగా యెత్తుము. అరచేతులను పైకి త్రిప్పి సాధ్యమైనంత వరకు చేతులను వెనుకకు పోనిమ్ము. ఈ యవస్థ యందుంటూ, నిమ్మళముగా ఒకటి నుండి పది వరకు లెక్క బెట్టుము. లెక్కించునపుడెల్లను చేతులను వెనుకకు లెక్క బెట్టుము. లెక్కించునపుడెల్లను చేతులు వంచకుండ యుంచి వాటిని 12 అంగుళములు వ్యాసముకల వృత్తాకారముగా త్రిప్పుము. తరువాత దిశను మార్చి మరల యింకొక 10 సారులు యాలాగే త్రిప్పుము. 1 వ. పటము జూడుము.

రెండవ వ్యాయామము: మునుపటివలె కరములను సమానముగా యెత్తుము. తరువాత ఊపిరి పీల్చుకొనుము, చేతులను 45 డిగ్రీలుగల కోణము యేర్పడునట్లు యెత్తుము. మడిమలను ఎత్తుము. దరిమిల ఊపిరి నింపాదిగా విడుచుచు పాదములు నేలకు సరిగా మోపి, చేతులను సమానముగా యుంచి మరల యథాస్థితికి రమ్ము. చేతులు 45 డిగ్రీలకంటే పైకైనను, సమాన స్థితికంటె క్రిందికైనను, యెత్తకుండుటకును, వంచకుండుట కును, జాగ్రత్త పడుము. దీనిని 10 పర్యాయములు చేయుము. రెండవ పటముం జూడుము.



1 వ పటము 2 వ పటము



3 వ పటము 4 వ పటము

మూడవ వ్యాయామము: క్రితమువలె చేతులు సమానముగా పై కెత్తుము. చేతులు మెడవెనుక బెట్టి చూపుడు వ్రెల్లు కలిపి మోచేతులను వెనుకకు వంచుము. ఈ చలనములను తటాలున చేయకుము. వాటిని తొందరగా జేసి ముగించకుము. ముందుకు వంగుచు, తరువాత తిన్నగా నిలువబడుచు, మరల వెనుకకు వంగుచు దీనిని 5 సార్లు చేయుము. మూడవ పటము జూడుము.

నాలుగవ వ్యాయామము: చేతుల నిదివరకువలె సమానముగా నెత్తుము. పిమ్మట యెడమ చేతిని యెత్తి, కుడి చేతిని దించుము. కుడిచేతిని చక్కగా తొడప్రక్కకు దించి యెడమ చేతిని తిన్నగా తలపైకి యెత్తవలెను. ఆ మీదట కుడిచెయ్యి కుడి కాలి క్రిందికి గాని లేక మోకాలి క్రిందికి గాని జరుగునట్లును, ఎడమచెయ్యి అర్థ చంద్రాకారముగా నెత్తిమీదికి వంగి, వ్రేళ్ల కుడిచెవిని తాకునట్టుల దేహమును నిష్కళముగా ప్రక్కకు వంచుము. మరల యథాస్థితికి వచ్చి యెడమచేతిని యెడమ కాలిమీదికి జారునట్లును కుడిచెయ్యి అర్థచంద్రాకారముగా యెడమ చెవిని ముట్టు నట్లును రెండవ ప్రక్కకును అట్లే చేయుము. ఇట్లు 5 సార్లు చేయుము. నాల్గవ పటము జూడుము.

ఐదవ వ్యాయామము: (ఎ) చేతులను క్రితమువలె సమానముగా యెత్తుము, ఎడమకాలును కుడికాలును 12 అంగుళముల యెడములో



5 వ పటము　　　　6 వ పటము

యుంచుము. మోచేతుల నుండి పిడికళ్లును, ముంజేతులను క్రిందికి వంచుము. తరువాత యింటియొక్క లోకప్పు చూచుమట్టుకు తల వెనుకకు వంచుచుండగా గట్టిగా శ్వాసించుము. తలతిన్నగాను, చేతులు సమానము గాను, ఉండునట్టి నీ పూర్వ స్థితికి వచ్చుచు, ఆ పీల్చినగాలిని విడిచి పెట్టుము 5 వ పటము చూడుము.

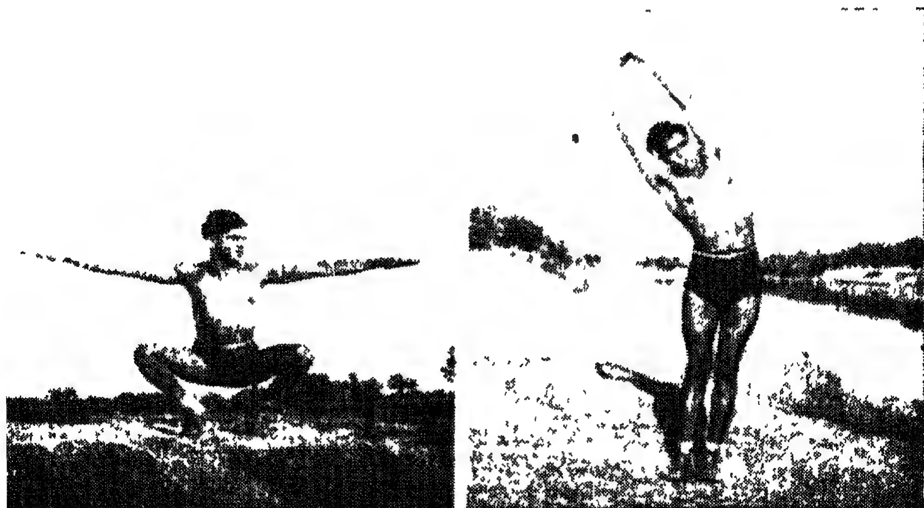
(బి) తదుపరి, తప్పు చేయక, అరచేతులను క్రిందు ముఖముగా త్రిప్పి, చేతులను భుజముల నుండి ముందుకు తిన్నగా జాచుము; దేహము సాధ్యమైనంత వరకు వంగు మట్టుకును, చేతులు ప్రక్కలను తప్పించికొని వెనుక భాగముగా పైకి వెళ్లుమట్టుకును వంచబడ వలెను; తల, పైకుండ వలెను; నేత్రములు ముందుకు జూడవలెను. నీవు క్రిందికి వంగుచుండగా ఊపిరి గట్టిగా పీల్చవలెను. నీవు సరిగా నిలుపబడుసరికి ఊపిరి వదిలి పెట్ట వలెను (ఎ. బి.) అను యీ సాధకమునంతటిని 5 సార్లు చేయుము. ఆరవ పటము చూడుము.

ఆరవ వ్యాయామము: మడిమల మధ్య 12 అంగుళముల యెడముండు నట్లు కుడిపాదమును జరుపుము. కరములను సరి సమానముగా యెత్తుము. బరువంతయు కాలి వ్రేళ్లమీదనే మోపి, మోకాళ్లును వంచి, శరీరము మడిమపవరకు దించి, సాధ్యమైనంత వరకు మొండెమును తిన్నగా యుంచుము. ఏడవ పటము చూడుము

ఏడవ కసరత్తు: మునుపటి తీరున చేతులను సమానముగా యెత్తుము. వ్రేళ్లం వ్రేళ్లు కలిపి పట్టుకొని చేతులు చెవులకు తాకునటుల చేతులను నిక్కగా తలపైన కలిసిన వ్రేళ్లను అలాగే యుంచి, శరీరము నడుము వద్ద మాత్రమే వంచి, 24 అంగుళముల వ్యాసముగల సంపూర్ణవలయము నొక దానిని యేర్పరచు చేయుము. ఇట్లు 5 సార్లు చేయుము. ఈ చేష్టను 5 సార్లు యింకొక ప్రక్కకు మరల చేయుము. శరీరము తుంటినుండి వంగుచుండగా దానిని సాధ్యమైనంత వరకు వంచి యీ చేష్టనంతటిని సంపూర్ణముగా చేయుము. ఎనిమిదవ పటము జూడుము.

ఎనిమిదవ కసరత్తు: (ఎ). రెండుపాదముల మధ్య 12 అంగుళముల యెడముండునట్లు కుడిపాదమును జరుపుము. కరములను సమానముగా యెత్తి తుంటి నుండి శరీరమును యెడమ ప్రక్కకు త్రిప్పుము. చేతులను సమముగానే యెత్తియుంచి, ముఖము యెడమవైపునకును కుడిచెయ్యి నిక్కగా ముందునకును, ఎడమచెయ్యి తిన్నగా వెనుకకును, రానియ్యవలెను. [illegible] పటము చూడుము.

(బి). ఈ అవస్థయందుండియే, కుడిచెయ్యి క్రిందికి పోయి, దాని వ్రేళ్లు రెండుపాదములకు మధ్యనున్న స్థలమును తాకునట్లును, యెడమచెయ్యి పైకి



7 వ పటము 8 వ పటము



9 వ పటము 10 వ పటము

పోవునట్లును నడుము భాగము నుండి శరీరమును వంచుము. ఇది చేయుటకు కుడిమోకాటిని కొంచెము వంచవలెను. మడిమల మధ్య 12 అంగుళముల యెడముండునట్లు యెడమ పాదమును జరిపి యీ పర్యాయము యెడమచెయ్యి సూటిగా ముందుకు వచ్చువరకు శరీరమును కుడికి త్రిప్పి, తరువాత యెడమచేతి వ్రేళ్లు నేలను తాకువరకు క్రిందికి వంచుచు యీ చేష్టను త్రిప్పి చేయుము. ప్రతిసారి శరీరము తిన్నగాను, చేతులు సమానముగాను యుంచుకొని మొదటి అవస్థకు జేరవలెను. ఈ సాధకము నీకు బాగ వచ్చినపుడు దాని (ఎ. బి.) ని ఒకే చేష్టగా చేయగలవు.

ఎ.బి. అను కసరత్తునంతటిని మొదట కుడికిని, తరువాత యెడమకును 10 సార్లు మరల మరల జేయుము. పదియవ పటము చూడుము.

తొమ్మిదవ కసరత్తు: కరములు సమానముగా నుండునట్లెత్తుము. తరువాత అవి తలకు పైగా తిన్నగా యుండునట్లు యెత్తుము. తరువాత శరీరము నడుము నుండి ముందుకు వంగుచుండగాను, చేతులు ప్రక్కలను దాటి సాధ్యమైనంత వరకు 5, 6 కసరత్తులలోను, ఆరవ పటములో నున్నట్టు గా ముందు వెనుకలకు ఊడించు చుండగాను, వాటిని ముందు వెనుకలకు దించుము. నీవు ముందుకు వంగుచుండగా, తలను పైకి ఉంచుటకును, కన్నులను ముందుకుంచుటకును, జ్ఞాపకముంచు కొనుము. చేతులను

తలపైకెత్తి శరీరమును తిన్నగా యుంచుము. తరువాత అరచేతులను పైకి త్రిప్పి, చేతులును భుజములును గట్టిగా వెనుకకు నెట్టి చేతులను సమానముగా యుండునట్లు దించుము. తరువాత చేతులు పైకెత్తి చేష్టను తిరుగ నారంభించుము. శరీరము ముందుకు వంగునపుడు శ్వాసకోశములలోని గాలి వెలుపలకు పోవుచుండగాను, శరీరము తిన్నగా నున్నపుడు అవి గాలితో నింపబడు చుండగాను యీ చెష్టసంతతిని 5 సార్లు నింపాదిగా మరల చేయుము.

ఏన ప్రకరణము

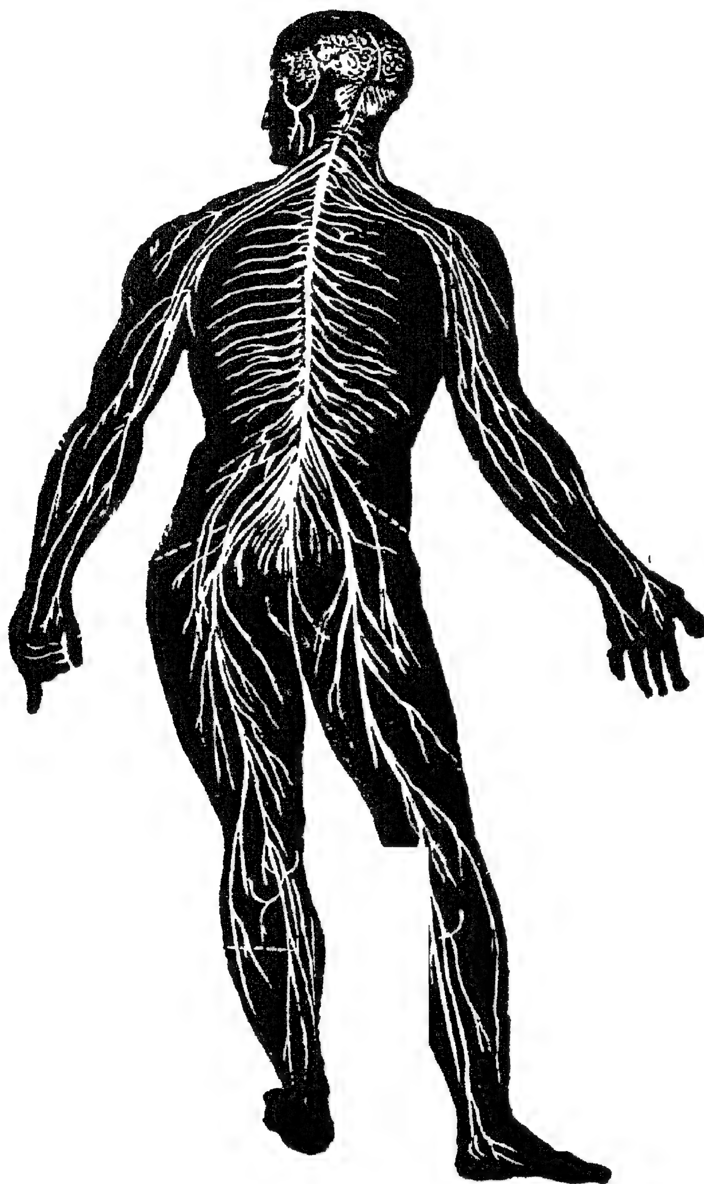
శరీరపు పరిపాలనా పద్ధతి

శరీరములో అనేకావయవములు ఉన్నవి. ప్రతి అవయవము ఒక్కొక్క పని చేయవలసి యున్నది. అన్నకోశము ఆహారమును జీర్ణముచేయును; మూత్రపిండములు చెడుపదార్థముల తొలగించును; చర్మము దేహము యొక్క ఉష్ణమును క్రమపర్చును; గుండె రక్తమును ప్రవహింప జేయును. ప్రతి అవయవము సకాలమందు కావలసిన పనిని చేయుచుండ వలెను. అవయవములన్నియు గలసి పనిజేయ వలెను, లేకున్న శరీరము రోగగ్రస్తమై చనిపోవును.

వెన్నుపాము

నరముల సాంప్రదాయము రెండు విభాగములుగా నున్నవి. అపవేన, మెదడు, వెన్నెముకలలోని నరముల త్రాడు. మెదడు యెముకల పెట్టెయగు పుర్రెలో రక్షించబడి యున్నది.

వెన్నెముకలోని భాగము మెదడుయొక్క తరువాయి భాగమే. ఈ నరముల త్రాడు చిటికిన వ్రేలంత లావుగా నున్నది. అది మెదడు క్రింది భాగమునకు అతుకబడి పుర్రెలోని పెద్ద రంధ్రముగుండ బోవుచున్నది. ఈ నరముల త్రాడు ఆశ్చర్యముగ కాపాడ బడు చున్నది. వెన్నుపూస యెముకలు యిరువది నాల్గున్ను వెన్నుపూస యగునట్లొక దానిమీద యొకటి పేర్పబడినవి. ఈ వెన్నెముకలకు మధ్య రంధ్రములు గలవు. ఇవి యొకదానిమీద యొకటి పేర్చుటచేత యీ రంధ్రములన్నియు యా యెముకల



నరముల సంప్రదాయము

గొట్టముగ నున్నది, ఈ గొట్టములో వెన్నుపాము అనబడు ఈ నరముల త్రాడు నడ్డిపూస వరకుండును.

మెదడు నుంచియు నరముల త్రాడునుంచియు చిన్న చిన్న నరములు బయలుదేరి శరీరమంతయు వ్యాపించును. నరములు చాల చిన్నవి గనుక శరీరములో నెక్కడ గ్రుచ్చినను యేదో యొక నరమునకు దగులును. అందుచేత నొప్పి కలుగును.

మెదడు, వెన్నుపాము జేయు పనులు

మన ముఖ్య పట్టణములోని కార్యాగృహమునందు నివసించు గవర్నరుకు మెదడును, వెన్నుపామును పోల్చవచ్చును. దేశములో నుండు ఒక్కొక్క ముఖ్య పట్టణమును గవర్నరు యొక్క కార్యాగృహముతో, తంతితీగెలు యేలాగు కలుపుచున్నవో అలాగుననే దేహములో నుండు ఒక్కొక్క భాగమును నరములవల్ల కలుపబడి యున్నవి. ఒక నగరము నుండి గవర్నరుకు సమాచారములు తంతి తీగెల మూలముగా వచ్చును. అతడు తక్షణమే యేమి చేయవలసినది ఆ నగరములోని యుద్యోగికి తంతి వార్తలు పంపును.

మెదడు శరీరములోని అన్ని భాగముల నుండి వార్తల నందుకొనుటయేగాక అది వార్తలను బంపి కండరములు కదలునట్లును, గుండె వేగముగాగాని నెమ్మదిగా గాని కొట్టుకొనునట్లును జేయును. మనము నడవదలచిన యెడల మెదడు కాలి కండరముల కదపునట్లాజ్ఞాపించును. కంటినుండి మెదడుకు వచ్చిన సమాచారము శరీరమునకు దగ్గరగా పామున్నదని జెప్పినయెడల, మెదడు కండరములను చురుకుగా కదలి పోవునట్లాజ్ఞాపించును. వ్రేలునుండి దానికి వేడి తగులుచున్నట్టు మెదడుకును, వెన్నుపామునకును కబురు చేరగానే చేతి కండరములకు వ్రేలు నచటినుంచి తీసివేయు నట్లాజ్ఞాపించును. మనకు నరములు లేనియెడల వ్రేలు కాలుచున్నట్టు తెలియక నది కాలిపోవు వరకు నచ్చటనే యుంచుదుము.

మెదడు ఆలోచించును, తెలిసికొనును, జ్ఞాపకముంచు కొనును; అది ప్రేమించుకొనును, అసహ్యించుకొనును. అది మనమేమి చేయవలెనో, యేమి చెప్పవలెనో నిశ్చయించును. అది శరీరావయవముల నొక్కొక్క భాగమును

చేయలేము. ఏమనగా, శరీరములోని ఏ భాగమునందైనను కలుపు నరములు తెగినను లేక హాని కలిగిన యెడల ఆ భాగమునకు స్పర్శజ్ఞాన ముండదు. అనగా అది కదలలేదు. దానికేమియు తెలియదు. సారాయి త్రాగువారికిని, కొరుకురోగము (అనగా సిఫిలిస్) ఉన్నవారికి అర్ధభాగము తిమ్మిరెక్కును; ఏలనన సారాయి యొక్కయు, కొరుకురోగము యొక్కయు విషము నరములను పాడుచేయును.

నరముల మండలము యొక్క ఆరోగ్యము

నరము లారోగ్యముగా నుండుటకు శరీరమంతయు బలముగా నుండవలెను. మంచి ఆహారము, శుద్ధవాయువు, నిద్ర, మనస్సు యొక్కయు శరీరము యొక్కయు దేహ పరిశ్రమయు నరముల నారోగ్యస్థితిలో నుంచును.

అవి మంచివే గాని, చెడ్డవే గాని మనము చేయు ప్రతిది ఒక అలవాటుగా మారుచున్నది. మంచి అలవాట్లు కలిగి యుండుటకు ఒకడు మంచి తలంపులు తలంచుట సాధ్యము. ఎల్లప్పుడు చెడ్డ తలంపులు తలంచుచు, చెడ్డ పనులు చేయును. చెడ్డ అలవాట్లను అలవర్చుకొనుటయు సాధ్యమే. మనము ఇరువది యైదు సంవత్సరముల లోపున మన అలవాట్లలో నెక్కువ భాగము స్థిరపడి యుండును. యౌవనస్థులకు పిల్లలను సరియైన మార్గములో తర్ఫీదు చేయుట ఎంత ప్రాముఖ్యమైన విషయమో దీనివల్ల మనకు తెలియు చున్నది. సత్యమును, నమ్మకమును, న్యాయమును, పవిత్రమును, ఖ్యాతియు గల విషయములను తలంచుటకు వారికి నేర్పవలెను. ఇట్లు చేయుట వలన మంచి ప్రవర్తనను వృద్ధిచేసికొన గలరు. శారీరక, మానసిక సంబంధముగా మంచి అలవాట్లు ఏర్పడిన యెడల వ్యాధులు సోకుట దుస్తరమగును; దీర్ఘాయువుతో గూడిన జయప్రదమైన జీవితమును సాధింప వీలుపడును.

10 వ ప్రకరణము

ఘూపృ నినికీది

కన్ను ఒక విచిత్రమైన ఆవయవము. అది చూచు ప్రతి వస్తువును పటముగా తయారు చేయును. కంటి నుండి బోవు నరములు ఈ చిత్తరువులను మెదడుకు దెలియ చేయును. కండ్లు అతి సులభముగా హాని పొందనగుటచే నవి పుర్రెలో రెండు గుంటలలో నమర్చబడి కనురెప్పల చేతను, కనుబొమ్మల చేతను రక్షింపబడు చున్నవి.

కంటియొక్క ఆరోగ్యము

పసి బిడ్డల కండ్లను జాగ్రత్తగా జూడ వలెను. బిడ్డ నిద్రించునపుడు ఈగలు వానికంటు వ్యాధులు కలిగింప కుండ దోమతెర పేలికతో వాని కండ్లను కప్పుము.

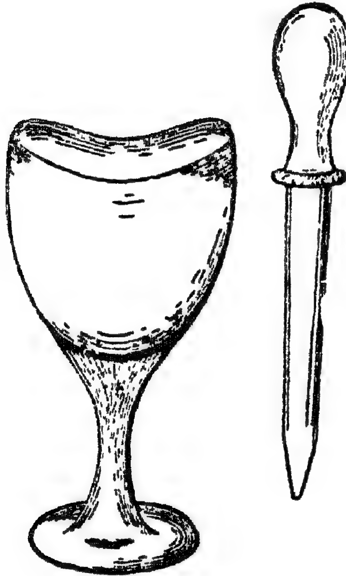
పిల్లలు చదువుకొను బడి, గది బాగా వెలుతురుగా నుండవలెను. పిల్లలు గూర్చుండిన కాళ్లు నేలమీద తగులు బల్లలుండ వలెను. ముందుండు మేజా బల్లల యెత్తుకూడ సరిగా నుండవలెను. పుస్తకములు దానిపై నుంచి బాలురు బాలికలు సరిగా కూర్చున్నప్పుడు అక్షరములు కండ్లనుండి ఒక అడుగు దూరముండ వలెను. పిల్లలకు పెద్ద అక్షరములు గల పుస్తకముల నీయవలెను. ఒక పిల్లవాడు పొంగుచేత గాని, స్కార్లెట్టు జ్వరముచేత గాని, మశూచకముచేత గాని బాధపడిన కొన్ని వారముల వరకు పాఠశాలకు పంపరాదు. ఎందుచేత ననగా వారి కండ్లు చాలా బలహీనముగా నుండును.

కండ్ల నపాయము నుండిన్ని, రోగముల నుండిన్ని కాపాడుట కింతకుముందు చెప్పినవి గాక యీ క్రింది విషయములలో గూడ శ్రద్ధదీసికో వలెను:—

1. వెలుతురు తక్కువగా నున్నచోట, చదువుటగాని, అల్లిక పనిగాని చేయువద్దు.

2. చదువునపుడు వెలుతురు కెదురుగా కూర్చుండవద్దు. వెలుతురు పుస్తకము మీదకు వెనుక నుండి వచ్చుట మంచిది.

3. చదువునపుడు గాని, ఎక్కువ శ్రద్ధ జూప వలసిన పని జేయునపుడుగాని కండ్లకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు మధ్య మధ్య కండ్లు కొన్ని నిమిషములు మూసికొని గాని, లేక కిటికీ గుండా దూరముగా నుండు ఆకాశము వంకగాని పచ్చని చెట్లవంక గాని పచ్చికవంక గాని చూడవలెను.

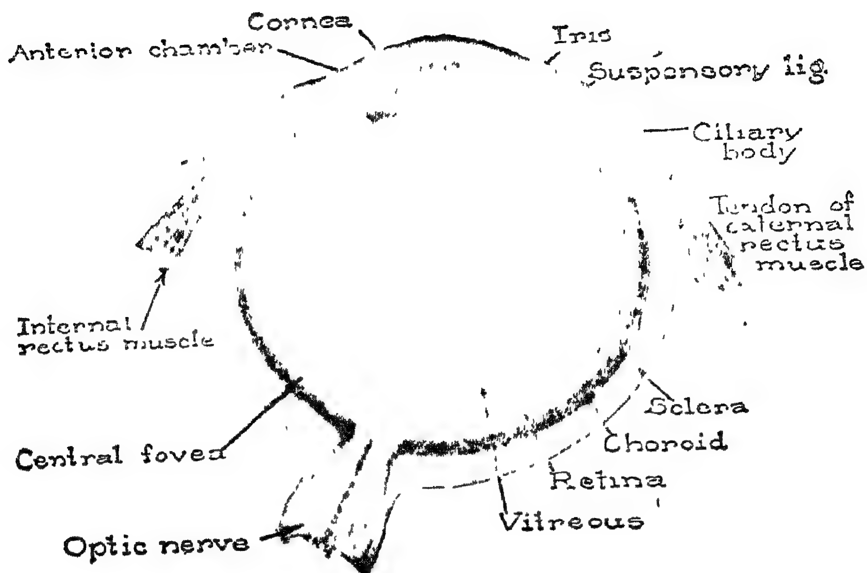


1. కండ్లను కడుగుగంటలో నుప యోగించు కోప.
2. కంటిలో ఔషధమును పోయుటలో నుపయోగించు పిచికారి.

4. కంటిలో నలుసు పడినపుడు కన్ను నలుపవద్దు. దానిని బొరాసిక్ ఆసిడ్ ద్రవముచేత కడుగ వలెను. అది లేకున్న శుభ్రమైన కాచిన నీటితో కడుగ వలెను.

5. ఇతరులుపయోగించిన తువాళ్లు, సబ్బులు, కడుగుకొను బట్టలు ఉపయోగించవద్దు. వీటి నుపయోగించిన వారి కండ్లు కలిగి యున్నయెడల నీ కంటికి కూడ ఆ రోగమే పట్టును.

6. పొగ కండ్లకు చాలా హానికరము. కొద్ది ఖరీదులోనే పొగను



కనుగ్రుడ్డు యొక్క నిర్మాణము.

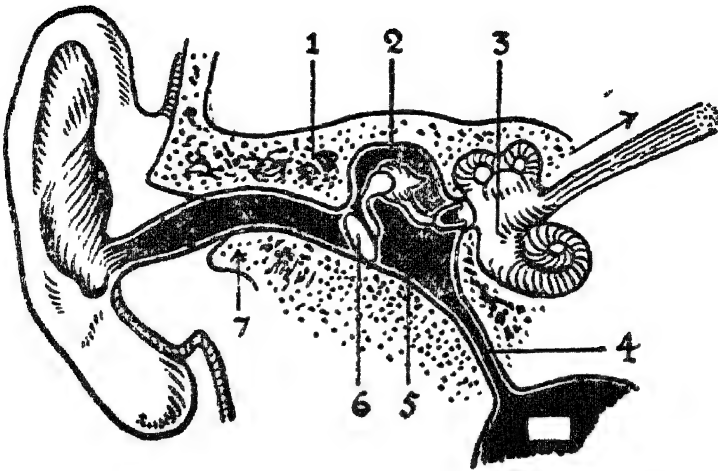
కనుగ్రుడ్డు యొక్క గోడ మూడు పొరలచే నిర్మించబడి యున్నది. వెలుపల నుండునది తెల్లపొర; మధ్యది మధ్యపటలము. ఇది నలుపు రంగు కలిగి రక్తనాళముల మయమై యుండును. లోపలి భాగము నేత్రపటల మనబడును దర్శన నాడులు చివరి భాగములందు అంతమగును. ఇది కడుసున్నితమైన పొర.

బైటికి తీసికొనిపోవు గొట్టము కట్టించ వచ్చును. దీనివలన కండ్లకు హాని కలుగకుండుటే గాక సౌఖ్యముగా నుండును.

7. పొగాకు, సారాయి వర్జించుము.

చెవి యొక్క ఆరోగ్యము

ఈ ప్రకరణములో నున్న చెవి పటము చూడుము. చెవి మూడు భాగములుగా విభజింపబడి యున్నట్లగపడును. తలకు బైట కనబడు భాగము గరాటువలె నుండి ధ్వనిని లోపలి చెవిలోనికి, మధ్య చెవిలోనికి బంపుటకు బనికి వచ్చును. మధ్యచెవి కంఠముతో కర్ణాంతరనాళము అను చిన్న గొట్టముతో కలుపబడి యున్నది. రొంప పట్టి ముక్కులోను కంఠములోను



1. ఎముక 2. సుత్తి ఎముక 3. శంఖాస్థి 4. కర్ణాంతర నాళము 5. మధ్యచెవి 6. కర్ణభేరి 7 ఎముక

ఉమిడియున్న కంఠముయొక్క చర్మమును కర్ణాంతరనాళము యొక్క లోపలి చర్మము వాచి దానిని మూసి వేయును. చెవుడుకిది సామాన్య కారణము.

కర్ణాంతరనాళము జబ్బుపడి యున్న మధ్య చెవికూడ జబ్బు పడును. చీము బయలుదేరి మధ్య చెవిని నింపిన యెడల మధ్య చెవి బాధపెట్టును. ఎక్కువ చీము బయలుదేరిన యెడల కర్ణభేరి మీద పడి దానిని బ్రద్దలు గొట్టి లోనుంచి చీము వచ్చును. దీనికి చికిత్స 32—వ ప్రకరణములో నీయబడినది.

చెవుల విషయమున దీసికోవలసిన ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు

1. చెవిలోని గులిమి చాల ఉపయోగించును. ఈ గులిమి చాల చేదుగా నుండుటచే యే పురుగును లోనికి జొరపడదు. గులిమి తీసివేయ రాదు. ఆ గులిమి యట్లే యుంచవలెను. చెవిలో అది కావలసినంత మాత్రమే తయారగును. గులిమి అతిగా పేర్కొని వినికిడి ఆటంక పర్చిన ప్పుడు 33 వ ప్రకరణము ననుసరించి దానిని తీసివేయ వచ్చును. చెవిలో పెరుగు వెంట్రుకలు కూడా పురుగులు, దుమ్ము ప్రవేశించ కుండా చేయును. గనుక వీటిని కూడా తీయించ రాదు.

2. చిన్న పురుగు చెవులోనికి పోయిన యెడల దానిని దీసివేయుటకు

వీర్పాటేదనగా సుభ్రమైన నువ్వుల చమురు కొన్ని చుక్కలు పోయవలెను. ఇది పురుగు బైటకి వచ్చునట్లు జేయును. లేకున్న దానిని చంపును. అది రాకున్న యెడల అప్పుడు దానిని పిచికారిచేత దీసివేయ వచ్చును.

3. గట్టిగా చీదవద్దు. ముక్కులోను, గొంతుకలోను ఉన్న సూక్ష్మజీవులు కర్ణాంతరనాళము గుండ మధ్య చెవి లోనికి బోయి, చెవుడు కలిగించును.

4. పిల్లల నెప్పుడు చెవులమీద కొట్టరాదు. అట్లు చేయుటవల్ల చెవికి హాని కలిగి చెవుడు వచ్చును.

11 వ ప్రకరణము

శరీరము ప్రత్యుత్పత్తి చేయు విధము

(పురుషాంగము)

ఉత్పత్తి, స్త్రీ పురుషాంగారోగ్యము యీ పుస్తకములో జర్చించుటకు ! మేమనగా, యీ విషయముల గూర్చి దెలియక పోవుటచే ననేక ప్రమా ములైన రోగములకు కారణమగు చుండుటయు, మానవులు బహు నీచ వ్యసనములకు లోనగుటయు చూచుచున్నాము.

బాలునికి పదునైదు పదునారు వత్సరముల ప్రాయము రాగానే శరీరములో మార్పులు కలుగు చున్నవి. వానికి యౌవనము వచ్చి ఈ వయస్సు వచ్చినను వానికి సరిగా పురుషత్వము రాలేదు. యేల యువకుడు పురుషుడగుట కదమాను మరి యెనిమిది వత్సరములై గావలెను. అందుచే మగవాడు యిరువదినాల్గు యిరువదియైదు వ ములు వచ్చిన గాని వివాహ మాడుటకును, బిడ్డల గనుటకును శారీరికాధ్యాత్మిక శక్తులు గలుగవు.

పురుష యుత్పత్తి అంగముల శారీరక ఆరోగ్య శాస్త్రము

పురుష యుత్పత్తి అంగములు శిశ్నము, అండకోశము. అండకోశమ రెండు వృషణములు ఉండును. శిశ్నము చివరభాగము ఒక అంగుళ వరకు మొద్దు ఆకారముగా నుండును. దీనిని మణి అందురు. ఈ భాగమ చర్మము వదులుగా నుండి వెనుకకు లాగుటకు వీలుగా నుండును. ఈ మును ముందోలందురు. ఈ ముందోలు వెనుకకు లాగుటకు వీలుగా యెడల నది యస్వభావికము. మంచి వైద్యునిచే బాగుచేయించ వలె ఈ ముందోలు క్రింద తెల్లటి చిక్కని పదార్థము చేరుకొనును. దానిని

ఛుగా కడిగివేయ వలెను. లేకున్న అది దుర్వాసన గొట్టి దురద బయలు దేరును. బాలురలో హస్తప్రయోగమును దురలవాటుకు శిశ్నము చివర శుభ్రముగా నుంచక పోవుటచే కలుగు దురదయే కారణము.

వృషణములు రెండు అండకోశములో నుండును. అవి బీజముల తయారు జేయును. ఈ బీజములు చాల చిన్నవి. సూక్ష్మదర్శినితో మాత్రమే జూడగలము. పిచ్చుకలన మప్పుడు బీజములు మూత్రద్వారము పద్దకు ఒక గొట్టముగుండ వచ్చి అచ్చటి నుంచి బయటకు శిశ్నము గుండ పోవును. సంయోగ కాలమందు ఈ బీజము స్త్రీ రహస్యావయవములో విడువబడు



పురుషుని ప్రజననాంగములు

చున్నవి. వీనిలో ఒకటి స్త్రీ అంశముతో కలియును. పురుషబీజము, స్త్రీ బీజముతో కలియగనే యది వృద్ధిపొంద ప్రారంభించి రెండు వందల యెనుబది దినములలో పూర్తిగా పెరిగిన శిశువగును.

వీర్య స్ఖలనము

మూత్ర మార్గముతో సంబంధముగల రెండు గ్రంథులున్నవి. ప్రాస్టేట్, కౌపర్. యౌవనము వచ్చిన తరువాత తరుచుగా తెల్లటి చిక్కని ద్రవపదార్థమును అవి తయారు చేయును. పెండ్లి కానట్టియు. ఆరోగ్య వంతుడై నట్టియు, జారుడు కానట్టియు యువకునకు పది పదిహేను దినముల కొకసారి స్ఖలనములు తరుచుగా రాత్రులందు నిద్రలో కలలో నగును. అందుచే వీటికి రాత్రి స్ఖలనములందురు. ఈ స్ఖలనములు అసాధారణములు గావు. యువకుడు వీటికి భయపడనక్కర లేదు. ఈ స్ఖలనములు వీర్యశక్తిని తగ్గించునని మందుల ప్రకటనలకు లెక్క చేయవద్దు. ఈ స్ఖలనము పదిరోజుల కొకసారి కంటె తరుచుగా నగుచున్నను, తలనొప్పి, మరునాడు నీరసముగాను ఉన్నయెడల నది యస్వాభావికము. మంచి వైద్యుని సంప్రదింప వలెను. ఇప్పుడు చెప్పిన స్ఖలనములు నిర్దుష్టమైన జీవితముల గడుపునట్టియు, కామ ప్రేరితమైన గ్రంథముల చదువునట్టి, యువకులకు జరుగును. హస్తప్రయోగము వల్లను, మోహ భ్రాంతులుగ కలుగజేసెడి పుస్తకముల చదువుట వలనను బలము తగ్గించునట్టి రాత్రి స్ఖలనమగును.

ఇంద్రియ నిగ్రహము

బ్రహ్మచారి విషయములో కామాది నిగ్రహమన్న సంభోగేచ్ఛ లేకుండుట. వివాహమైన వాని విషయమున కామాది నిగ్రహమన్న రతికార్యములో మితముగా నుండుట. ప్రతి యువకుడు యింద్రియ నిగ్రహము గల్గియుండ వలెను. ప్రతి ఆరోగ్యవంతుడైన యువకుడు వివాహమగుటకు పూర్వము అప్పుడప్పుడు కామేచ్ఛ కలుగును; కాని అతడు బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉండవలెనన్నను, ఉపయోగ వంతుడును, సౌఖ్యవంతుడును కావలెనన్నను, మంచి భార్య, ఆరోగ్యవంతులగు బిడ్డలు కావలెనన్నను అతడు కామాది నిగ్రహము గల్గి యుండవలెను. అట్లు చేయుటకు మనోబల ముండవలెను. చాలమంది యువకులు కామమునకు దాసులై స్త్రీలతో దుష్ట సంభోగములు కాని, హస్తప్రయోగములు 'గాని జేసి తమ్ముతాము పాడు జేసికొను చున్నారు.

హస్త మైధునము

హస్త మైదునము చాల దురలవాటు. బాలురు దీనిని తరుచుగా చిన్న తనములోనె నేర్చుకొను చున్నారు. ఒక్కొక్కప్పుడు బాలుని ఆడించు వారు వానిని సంతోష పెట్టుటకు వాని శిశ్నము పట్టుకొందురు. తరువాత దీనిని పట్టుకొనుటకు పిల్లవాడలవాటుపడి హస్త ప్రయోగము జేయుచున్నాడు. పిల్లలను బుజములమీద, వీపుమీద, చంకను ఎక్కించుకొను దురభ్యాసముచే శిశ్నము తరుచుగా వాటికి రాసుకొని చర్మము కమిలి హస్త ప్రయోగము చేయునట్లు చేయును. పిల్లలివి పాఠశాలలో ఆట గాండ్రవద్ద నేర్చుకొందురు. కొన్ని విషయములలో బాలుని ముందోలు పొడుగుగా అంటుకొని యుండుటచే శిశ్నము చివర దురద పెట్టును. పిల్లవాడు దానిని నలుపును. ఇందుమూలమున హస్త ప్రయోగము జేయుచున్నాడు. ఈ కారణముచే పిల్లవాడెప్పుడైనను శిశ్నము నలుపుచుండుటగాని, గోకుచుండుటగాని జూచినయెడల వానిని వైద్యుని యొద్దకు తీసికొని పోయి సున్నతి చేయించ వలెను.

హస్త ప్రయోగము పెద్దవాడైన తరువాత కూడ మానలేకపోయిన వ్యక్తిని ఈ అభ్యాసము నీచునిగా తయారు చేయును. చిన్నతనమునందే ఈ అభ్యాసమును మాన్పించుటకు తగు ప్రయత్నములన్నియు చేయబడ వలెను.

స్త్రీలతో దుస్సాంగత్యము

మనుష్యులు చేయగల్గిన క్రూరమైనట్టియు, ప్రమాదకరమైనట్టి పనులలో నొకటి వ్యభిచారము. అది నైజముగ గొప్ప నేరము; అది స్త్రీ పురుషుల నీచ పరచును. వారు పశు సమానులగుదురు. వ్యభిచారము మహా క్రూరమైన నేరమగుటచే దానికి కఠినశిక్ష యవసరము. వ్యభిచారము వలనవచ్చు సుఖ వ్యాధులు ఈ శిక్షలోని యొక భాగమే. ఒకసారి వ్యభిచరించిన అది కొన్ని యేండ్లవరకు బాధించు రోగమును దెచ్చిపెట్టును. ఈ రోగములేవన: పొక్కుస వాయి, శగ, కొరుకు సవాయి. ఇవి 29 వ ప్రకరణములో చర్చింపబడును.

కామవిషయముల నిగ్రహముతో నుండు విధము

స్త్రీ ఋతిమతియగు కాలములో సంభోగము పనికిరాదు. గర్భవతియైన మొదటి ఏడు మాసములలో సంభోగక్రియ మితముగా జరుపబడ వలెను.

చివరి రెండు మాసములలోను సంభోగము పూర్తిగా మానవలెను. లేకున్న గర్భధారణ కలుగ వచ్చును.

కామాతురులైన పురుషులు, పెండ్లి అయినవారుగాని, పెండ్లి కానివారు గాని, ఈ క్రింది సూచనల ననుసరించిన తమ కాముకేచ్ఛను స్వాధీనపర్చుటకు సహాయ పడును:

1. ఆరుబయలు వ్యాయామము చేయుము.

2. మాంసాహారములు, కారపు దినుసులు విసర్జించుచూ, కూరగాయలను విస్తారముగా భుజించుము.

3. మద్యపానములను విసర్జించుము. "మద్యపానములు కాముకేచ్ఛను హెచ్చించి, మనస్సును బలహీన పర్చును". అని ఒక మహనీయుడు అనుచున్నాడు.

4. ఎక్కువగా నీరు త్రాగుము.

5. తరుచుగా స్నానము చేయుము. చన్నీళ్లస్నానము కాముకేచ్ఛను తగ్గించును.

6. మంచి గ్రంథములు చదువుటద్వారాను, పవిత్రమైన సంభాషణల ద్వారాను, పరిశుద్ధ తలంపులు తలంచుటద్వారాను మనస్సులను స్వాధీనము నందుంచుకొన వలెను.

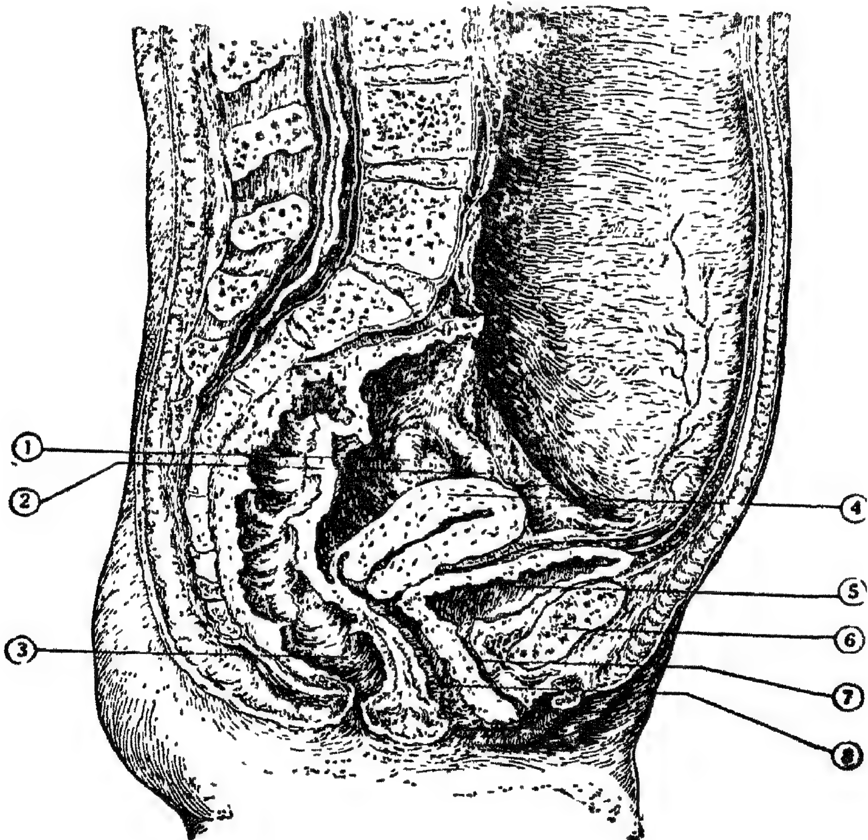
అమిత సంభోగవాంఛ అన్ని దేశములలోను వృద్ధిపొందుచున్న యొక మహాపాపము. అది చాలమంది మంచి యువకుల జీవితమును దగ్ధము చేయుచున్నది. ఉత్పత్తి అవయవముల స్వభావికోపయోగము దుర్వినియోగ పరచుటచే జీవితకాలము స్వల్పమగు చున్నది. అది క్రొవ్వువత్తిని రెండువైపుల వెలుగించుట వంటిది.

స్త్రీ యంగములు

బిడ్డల కనుటలో పురుషుడును స్త్రీయును పాల్గొనుచున్నను యెక్కువ భారము స్త్రీ పాలబడుచున్నది. తల్లి గర్భములో బిడ్డ రక్షింపబడి దాని జీవితము ప్రారంభించు చున్నది. తల్లి గర్భములోనే బిడ్డ తన జీవితములో మొదటి రెండువందల యెనుబది దినములు ఆహారము యీయబడి కాపాడబడుచున్నది. జీవితములో మొదటి రెండువందల యెనుబది దినములలో గాక

ఒకటిన్నర వత్సరముల వరకు అది దాని ఆహార జాగ్రత్తలకు తల్లిమీదనే ఆధారపడి యుండును. బిడ్డ తల్లి స్తనములనుండి ఆహారము తీసికొనుటకు మానిన తరువాత కొన్ని వత్సరముల వరకు తల్లియొక్క సంరక్షణలోనే యుండును.

తల్లికి బిడ్డయొక్క భవిష్యత్తు నిర్ణయించుటలో తండ్రికంటె నెక్కువ సంబంధము గలదు. బిడ్డల కనుటలోను, వారికి పాలిచ్చి కాపాడుటలోను నెక్కువశ్రమ స్త్రీపడుటచే నామెకిప్పుడు కొందరు పూర్వ గౌరవము కంటె నెక్కువ



1. అండాశయము.
2. గర్భాశయ నాళము.
3. పురీష నాళము.
4. గర్భాశయము.
5. మూత్రాశయము.
6. వస్తిక లేక పొత్తికడుపు సందలి ఎముక.
7. మూత్రమార్గము.
8. యోని.

గౌరవము చూపవద్దా? పిల్లవానియొక్క మానసిక, నైతిక, శారీరక విషయముల నేర్పరచుటలో నామె కెక్కువపూచీ యుండుటచే ఆమెకు దీనికి తగిన విద్య నొసగవలదా? ఆమె జీవితము పనితో దుర్బలము చేయరాదు. మాతృభారము ఆమెపై యామె పూర్తిగా స్త్రీ యగువరకు వేయకుండ వలదా?

స్త్రీల యుత్పత్తి అవయవముల ఆరోగ్య శాస్త్రము

స్త్రీల యుత్పత్తి అవయవములు ముఖ్యముగా రెండు. అండాశయములు, గర్భాశయము. అండాశయములు రెండు చిన్న గుండ్రని స్వరూపములు. ఇవి పొత్తికడుపు క్రింది భాగమునందున్నవి. వాటి యునికి మనుష్య ప్రతిమలో నిచ్చిన పటములో జూపబడి యున్నది. ఇవి స్త్రీ బీజముల నుత్పత్తిచేయును. స్త్రీ బీజము లెంత చిన్నవిగా నూటపాతిక ఒక దానిప్రక్క నొకటి యుంచిన నవి యొక అంగుళము స్థలమైన నాక్రమింపవు.

స్త్రీ బీజములు తీసికొనిపోవు గొట్టము నాలుగైదు అంగుళముల నిడివిగా నుండి ఒకవైపున గర్భాశయమునకు, రెండవ వైపున అండాశయమునకును అతికించబడి యున్నవి. స్త్రీ బీజములు యీ గొట్టముగుండ అండాశయము నుండి, గర్భాశయమునకు జేరును.

గర్భాశయము మనుష్య ప్రతిమలో జూపబడిన యాకారము గలిగి యుండును. కన్యయొక్క గర్భాశయము రెండు అంగుళముల ముప్పాతిక పొడవును ఒక అంగుళము ముప్పాతిక వెడల్పును గలిగి యుండును. గర్భాశయముయొక్క క్రిందిభాగము యోని లోనికి చొరచుకొని యుండును.

యోని యొక్క బహిర్ద్వారము కలావరము (పొర) తొ కొంచె మెచ్చుతక్కువగా మూసివేయ బడినది. ఈ పొర తొలి సంయోగసమయమున నలిగి పోవును. ఈ చర్మములో ద్వారము లేక పోవచ్చును లేక యే రోగముచేత నైనను ద్వారము మూసుకొని పోవచ్చును. అట్టి విషయముచేత మర్మావయవములో చీము నిలువచేరి వాచి, బాధ కలిగించును. అట్లు బాధపడు కన్యలను చికిత్సకై వైద్యునికడకు దీసుకొని పోవలెను.

యౌవనము, ఋతుకాలము

బాలికలు తొమ్మిది నుండి పదిహేను వత్సరముల మధ్య రజస్వలయగు

దురు. ఆ సమయమందు బిడ్డలను కనుటకు కావలసిన మార్పులు ఆమెకు గలుగును. చంకలలోను గజ్జలలోను వెంట్రుకలు మొలవ నారంభించును; స్తనములు పెరుగ నారంభించును; శరీరమంతయు వేగముగా వృద్ధిపొంద నారంభించును; బాలిక ఋతుమతియగు చుండును.

స్త్రీలు యిరువది యెనిమిది రోజుల కొకసారి ఋతుమతు లగుదురు. అది సామాన్యముగా నైదు దినముల వరకుండును ఋతుకాలమందు గర్భాశయములోని పొర (కంబళము) కొంతభాగము బయటకు త్రోసివేయ బడును. ఋతుమైల రక్తము చీముకలిసి యుండును. స్త్రీలు సామాన్యముగా గర్భవతులుగా నున్నపుడును, పాలిచ్చునపుడును ఋతుమతులు కారు. ఋతుమతులగుట నలుబది యైదు వత్సరములు దాటిన తరువాత ఆగిపోవును. అది ఆగిపోయిన తరువాత స్త్రీలకు బిడ్డలు కలుగరు.

ఒక బాలిక పుష్పవతి యైనతరువాత గర్భముదాల్చుటకు వీలున్నందున వెంటనే వివాహము చేయవలెనని తలచుట పొరపాటు. తల్లియొక్క బాధ్యతలు తనమీద పెట్టకముందు ఆమె శారీరక మానశిక అధ్యాత్మికంగా పూర్తిగా వృద్ధిపొందడము అవసరము. ఒక బాలిక పద్దెనిమిది మొదలు ఇరువది మూడు సంవత్సరముల మధ్య వివాహనికి యుక్తవయస్సు.

శుభ్రత

ప్రతి తల్లియు ఉత్పత్తి యవయవముల పని విషయములోను, జాగ్రత్త విషయములోను తెలివి గలిగి యుండవలెను. ఆమె తన కుమార్తెలకు వారికి అర్థమగు నంతవరకు స్త్రీ విషయముల సరియైన విధముగా తెలియజెప్పవలెను.

బాలిక మర్మేంద్రియములను తరుచుగా కడుగుచు, శుభ్రముగా నుంచవలెను. బహుచిన్న పిల్లలనుకూడ శుభ్రపరచ వలెను. లేకున్న అవి దురద కలిగించును, అప్పుడక్కడ నలుపుదురు. ఈ నలుపుట మూలమున చిన్న పిల్లలకు హస్త ప్రయోగ మలవాటు పడును.

చంటి పిల్లలను గుడ్డలిప్పుకొని తిరుగనిచ్చుట చాలా నీచము. ఇట్లుచేయనిచ్చుజాతి యెన్నడును గొప్ప నీతిమంతులు కాజాలరు.

బాలురను బాలికలును ఒక మంచముమీద నిద్రింప నీయరాదు.

బాలుర బాలికలు అతి చిన్నతనములోకూడ ఒక ప్రక్క పరుండనిచ్చిన చెడ్డపనులు చేయుటకు నేర్చుకుందురు.

బాలిక రజస్వలయై ముట్టగుట ప్రారంభింపగనే, ఆమె తల్లి ఆమెకు ఋతుసమయమునందు సులభముగ జలుబు చేయుననియు, ఆ కారణముచే ఆమె తన ఆరోగ్యవిషయమై యెక్కువ శ్రద్ధ దీసికొనవలెననియు జెప్పవలెను. ఆ వయస్సులో బాలికలచేత యెక్కువ కష్టమైన పని చేయించరాదు. ఆమెను రాత్రులందు తొమ్మిది, పదిగంటల కాలము నిద్రపోనియ్యవలెను.

ఋతుకాలమందు శుభ్రమైన గుడ్డపేగికలుగాని, దూదిగాని ఆ మైలను పట్టుట కుపయోగింపవలెను.

ఋతుదినములలో తఱచుగా స్నానముచేయుటవసరము. ఈ సమయమందు స్త్రీ తన్నుతాను శుభ్రముగా నుంచుకొనుట ప్రాముఖ్యమైన విషయము.

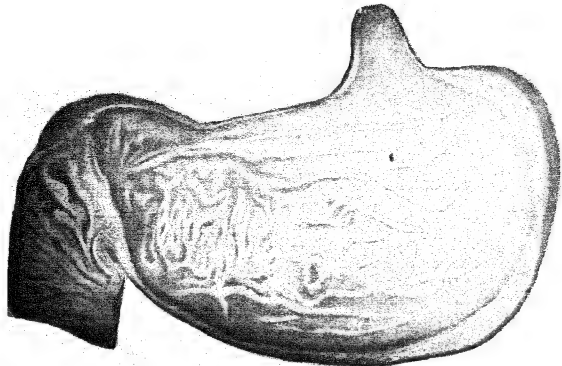
12 వ ప్రకరణము

మద్యసారము, పొగాకు

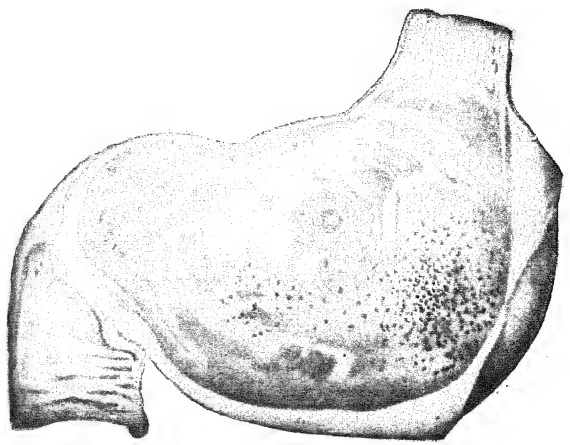
సారాయి ప్రకృతిలో నుండు పదార్థముకాదు. సారాయి కుళ్లిపోయిన పదార్థములో నుండి వచ్చును. గోధుమ, జొన్న, ఓట్సు, బార్లీ, బియ్యము ద్రాక్షపండ్లు, కల్లు వీటినుండి సారాయి తీయుదురు. ద్రాక్షరసమును విషా కలదిగా మార్చుటకును, ధాన్యపుగింజలలోను, పండ్లలోను గల పిండి, చక్కెర, పదార్థములను సారాయిగను మార్చుటకు యీస్టు ఉపయోగించ బడును. వైన్, విస్కి, బ్రాండి, గిన్, బీర్, టాడీ, మొదలగు పేర్లుగల ప్రతి దానిలోను సారాయి ఉన్నది.

సురాపానము బలమైన విషము. అది మానవుని శరీరమును, మన స్సును పాడుచేయును. నరముల సంప్రదాయము దీనిసోకుకు మొదట గురి యగును. త్రాగుబోతు తూలినడవడానికి ముందే తన మనస్సు మందగించి యుండును. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గియుండును. పనిలో నిపుణత, సూక్ష్మత తగ్గి పోవును. సూక్ష్మబుద్ధిని తగ్గించడానికి ఏ కొంచెము సారాయి అయిననుచాలు. అందుచేత మోటారులుగాని, విమానములుగాని నడిపించువారు సురాపానము ముట్టకుండుట క్షేమము. ఎక్కువ మోతాదులో పుచ్చుకున్న డ్రైవరు ప్రమా దములకు గురికాగలరు. చురుకుదనము, సత్తువ నిచ్చినట్టుతోచినా, సారాయి హానినేగాని క్షేమమును కలుగజేయలేదు.

సురాపానము త్రాగిన వ్యక్తి యొక్క చర్మము ఎరుపెక్కును. ఎందు చేతనంటే, రక్తము చర్మమునందు ఎక్కువగా ప్రవహించును. అందుచే దేహము వేడెక్కినట్లు గుపించును. దీర్ఘకాలము నీటిలోనే ఉండి పనిచేయు వలసిన చాకలివారు, తమదేహమునకు వేడిపుట్టించుట కొరకు సురాపానము



యీ పటము ఆరోగ్య జీర్ణాశయపు లోపలి భాగమును జూపు చున్నది. లోని అస్తర పొర ముడతలై చిట్టవల్లములుగా నున్నది. యీ పొర యీ రీతిగా కనిపించుటయే గాక, ఆరోగ్యకరమైన వర్ణమును ప్రత్యక్షించు చున్నది.



యీ పటమున మద్యపానముచే జీర్ణాశయము మంటల పుట్టి ముడతల పడి యున్నదో కనిపించుచున్నది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణాశయమునకును అనారోగ్య కరమైన జీర్ణాశయమునకును గల భేదమును యీ రెండు పటములలో గానగలము.

వాడుదురు. గాని, దానికి ప్రతికూలముగా సారాయి దేహమును చల్లపర్చును. చర్మములోకి పోయిన తరువాత దేహపు ఉష్ణమును తగ్గించును.

సురాపానము వివక్షణాబుద్ధిని తగ్గించును. కూనీకేసులకు ఒడిగట్టిన వారు, తాము చేయబూనిన క్రియకుముందు సురాపానము పుచ్చుకొందురు. ఇది మంచిచెడ్డల వివేచనాశక్తిని మందపర్చును. సురాపానము వాడుక గల యౌవనులు, యౌవనరాండ్రు పాపమునకు తేలికగా లొంగుదురు. తమ నడువడిని పూర్తిగా స్వాధీనములో నుంచుకొనదలచు ప్రతివారు సురాపానమునకు దూరముగా నుండవలెను.

సురాపానము అన్నకోశము, కాలేయము, రక్త నాళములు, మూత్రపిండములు, నరముల సంప్రదాయములకు ఎక్కువ నష్టము కలుగజేయును. శరీరములో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని తగ్గించును— ముఖ్యముగా న్యూమోనియా, క్షయలవంటి ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు.

భీమాకంపెనీల లెక్కలనుబట్టి, సురాపానము వాడినవారి జీవితము, అది వాడనివారి జీవితముకన్న తక్కువని తెలియనగు చున్నది.

త్రాగుబోతును సొలోమోను ఈ రీతిగా వర్ణిస్తున్నాడు: "ఎవరికి శ్రమ? ఎవరికి దుఃఖము? ఎవరికి జగడములు? ఎవరికి చింత? ఎవరికి హేతువు లేని గాయములు? ఎవరికి మంద దృష్టి? ద్రాక్షారసముతో ప్రొద్దుపుచ్చు వారికే గదా?" అంటూ ఈ క్రింది సలహాను సొలోమోను రాజు ఇచ్చుచున్నాడు. "ద్రాక్షరసము మిక్కిలి ఎఱ్ఱబడగను, గిన్నెలో తళ తళ లాడు చుండగను, త్రాగుటకు రుచిగా నుండగను దానివైపు చూడకుము. పిమ్మట అది సర్పము వలె కరచును. కట్లపాములవలె కాటువేయును."

సారాయి అలవాటు మాను విధము

మొట్టమొదట దురభ్యాసము మానవలెనని దృఢసంకల్ప ముండవలెను. ఈ దురభ్యాసము మానుటకు దైవసహాయ మపేక్షించిన భగవంతుడు దీని కైగల కోరిక మాన్పుకొనుటకు బలము నిచ్చును.

మత్తు ద్రవముల కానక్తి కలుగజేయుటలో నాహారమున కెక్కువ సంబంధము గలదు. అందుచే నీ దురభ్యాసమును మాన్పుకోదలచువాడు మాంసము, మసాలా వస్తువులను తినుట మానవలెను. సారాయి మానుటకు

పొగాకు తప్పక మానవలెను. ఏలనన, పొగాకు అభ్యాసముగల వారికే సారాయి యలవాటు చున్నది. మంచి పండ్లను, పరిశుభ్రమైన నీటిని సమృద్ధిగా దీసికొనుము. కాఫీ, తేనీరును త్రాగకుము. ప్రతి దినము వేడి నీళ్ల స్నానముచేయుము. వేడినీళ్లలో నుంచి బైటికి రాగానే చలినీళ్లు శరీర మంతటి మీదను పోసి తక్షణము తుడుచుకొనుము. వీలైనంతకాలము అరు బయట యుండుము. ప్రతి దినము బాగా చెమట పట్టువరకు పరిశ్రమ జేయుము. సారాయి యేమియు యింటిలో నుంచకుము. సారాయి దుకాణ ములోకి బోకుము. నిజముగా సారాయి అభ్యాసము మానదలచుకొన్న యెడల పైన వివరించిన విధానము ననుసరించిన తప్పక మానవచ్చును.

పొగాకు ఉపయోగము

ప్రపంచమంతటిని స్వాధీనపర్చుకొన గలిగిన దురభ్యాసములలో పొగాకు ప్రథమమైనదని చెప్పవచ్చును. దానిని ఏరీతిగా వాడినను— చుట్టలు సిగ రెట్లు బీడీలుగాని, ముక్కుపొడిగా గాని, నోటిలో వేసికొని నమలుట గాని, దాని రసము తీసికొని త్రాగిన గాని దాని ఉపయోగము చెడుగె. దీనివల్ల పేర్కొన దగిన మేలు ఒక్కటైనను లేదు. అయితే ఎందుకు దీని ఉపయోగము ఇంతగా ప్రబలి యున్నది? మనుష్యులపై దీనికి గల ప్రభావమును బట్టియె. మెదడుకు, నరములకుమత్తు కలుగజేసి అలసట, అకలి, కోపము, అందోళనలకు తాత్కా లిక శాంతి నిచ్చుటను బట్టి. దీని కీడులను తెలుసుకొన గలుగుటకు దీనిని కొంతకాలము ఉపయోగించ వలసి యుండును. కాని ఇంతలో ఈ అభ్యాస మునకు బానిసయైన కారణముగా ఈ అలవాటు మానవలెనన్నను మానలేరు.

పొగాకు ఒక విషము

నికొటిను పొగాకులో కనుగొన బడగల విషములలో ముఖ్యమైనది మానవునికి తెలిసిన విషములలోనిది అతి ప్రబలమైనదని చెప్పవచ్చును. మరణమును కలిగించడానికి శుద్ధమైన నికొటిన్ ఒక అరబొట్టు చాలును. దీనికి ప్రతి విషములేదు. మొదటిసారిగా పొగాకు ఉపయోగించు వారికి ఈ క్రింది సూచనలు కనబడును: తల తిరుగుట, వాంతులగుట. శరీ రము ఈ విషానికి అలవాటు పడినట్లల్లా ఈ చిహ్నములు తగ్గును. గాని దేహము విషగ్రస్తమగుచునే యుండును. ఈ విషము కావలెననే కోరిక

వృద్ధియగుచూ నుండును. ఈ సంతోషమును అహ్లాదమును పోషించడాకి మరి ఎక్కువగా పొగాకు వాడవలెననేయిచ్ఛ కలుగును. చివరకు అ లేకుండా జీవించలేమని తలంచే స్థితికి వచ్చెదరు. దీనికి బానిశలైరన్నమాట

పొగాకుయొక్క ప్రభావము

తన "అహ్లాద కరమైన" గుణము కలుగజేసే నష్టమిది "తాను పొగాకు కొనుటలో వ్యయపర్చిన ద్రవ్యము అగ్నిపాలుకాగా, తన మనోశరీర శక్తుల కూడా దానితోపాటు దహించబడుతవన వచ్చును. ఇక మిగిలేవి: బలహీనమైన గుండె, కుంటివడినశ్వాశ, పుండుపడిన గొంతుక, మందగొండియైన మెదడు, ప్రతిచిన్న విషయానికి కోపగించుకొనుట, తగ్గిపోయిన రుచి, వాసన చూపులు, క్షీణించిపోయిన రోగ నిరోధగ శక్తి, స్వల్పాయుస్సు. ఇవి రుజువు పర్చబడిన సత్యములు.

యౌవనులమీద దీని ప్రభావము

పైన పేర్కొన బడిన ప్రభావములు దీర్ఘకాలము దీనిని ఉపయోగించిన వారిలో కనబడుచుండగా బాల్యవయస్సులోనే ఈ అభ్యాసమునకు గురియైన వారిలో ఈ ప్రభావము చాలా వేగముగా వృద్ధిబొందు చుండును. వైద్య, విద్య, మత, న్యాయశాఖల అధికారులు ఏకగ్రీవముగా ఒప్పుకునే దేమంటే, యౌవనులు పొగాకును, ముఖ్యముగా సిగరెట్లు ఉపయోగించిన, వారి ఎదుగుదల తగ్గిపోవడమే కాక మానశిక, నైతిక సంబంధముగా కూడా వారు వెనుకకుబడి పోతారు. పవిత్రమైన నడువడి గలిగి, దేహదార్ఢ్యములోను, మనోవికాశములోను పెరుగవలసిన ఒక యువకుడు పొగాకు నభ్యసించిన కొద్ది కాలముకే బుద్ధికుశలతలలో నీరశించి పోవును సరిగదా అబద్ధములు, మోసములు, దొంగతనములకు తన జీవితములో చోటిచ్చును. వ్యాధులకు తేలికగా గురియౌను. ఈ అలవాటు ఎంత బాల్యవయస్సులో అలవడ జేసికుంటె దీనివల్ల కలిగే కీడు అంత తీవ్రతరమగును; అభ్యాసము స్థిరపడి పోవును. నేరస్థులైన యువకులలో అందరూ పొగాకు నభ్యశించువారే అని న్యాయవేత్తలు చెప్పుచున్నారు.

పొగాకు నుపయోగించే విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యాకులు గల ఒక విశ్వ విద్యాలయములో, ఈ అభ్యాసముకల విద్యార్థులలో ఒకరైనను మొదటి తరగ

తిలో ఉత్తీర్ణుడు కాలేడు. అటుల పోటీలలో కూడా వీరు వెనుకబడ వలసినదే. పొగాకు వాడకము కలవారు సురాపానమునకు తేలికగా అలువడెదరు.

పొగాకు ఉపయోగించు స్త్రీలు

అసహ్యామైనట్టియు, ఆరోగ్యమును నష్టపరచు నష్టము, డబ్బుదండు గకు కారణమైన పొగాకును పురుషులు వాడడమే మంచిది కనియెడల, స్త్రీలు కూడా దీని వాడకమును అనుసరిస్తే కలిగే కీడును ఇక ఊహించ వచ్చును. శిశువుల ఆగర్యోము తల్లి ఆరోగ్యముమీద ఎక్కువ అధారపడి యున్నందున ఇట్లు చెప్పవలసి వచ్చినది. పొగాకు ముఖ్యముగ సిగరెట్టు ఉపయోగించు తల్లికి జన్మించన బిడ్డలు బలహీనముగా నుందురని వైద్యులు సాక్ష్యమిచ్చు చున్నారు. బిడ్డ గర్భములో నుండగా దానిచుట్టూ అవరించియుండు ద్రవము నికోటిన్ అను విషముతో విషగ్రస్తమై యుండును. ఈ పరిస్థితిని బట్టియు, తల్లిపాలు కూడా నికోటిన్‌తో విషగ్రస్తమగుటను బటియు శిశువుయొక్క ఆరోగ్యము పుట్టుకలో నీరసస్థితిలో నుండుననుట ఋజువగు చున్నది. ఈ లాంటి శిశువులు నూటికి అరువది మంది పుట్టిన రెండు సంవత్సరములలో మృతి జెందుచున్నారు. తమ సంతానము ఆరోగ్యవంతముగా నుండగోరు తల్లులు పొగాకుపయోగమునకు దూరముగా నుండవలెను. వంధ్యాత్వమునకు గల కారణములలో అతిగ పొగాకుపయోగించుట ఒకటని నిరూపించ బడినది.

పొగాకు మాను విధము

పొగాకుపయోగింపనివారు, దానినుపయోగింప నెప్పుడు ప్రారంభింపరాదు. పొగాకుచేయు కీడును బట్టి దాని నుపయోగించువారు చాలాకాలము బ్రతుక దలచు కొన్నను, సుఖముగ నుండ దలచుకొన్నను దాని యుపయోగమును విడువ వలెను. దీనిని మానుటకు మంచి పద్ధతి కొంచెము కొంచెము మానుట కాదు; ఒక్కసారియే మానవలెను. దీనికి దృఢసంకల్పము మనో బలము అవసరము. ఈ పుస్తకములో సారాయిని విడిచివేయుటకు చెప్పిన విధానమే పొగాకు మాను విషయముసను యుపయోగించును. మంచి పద్ధతి యేమనగా పొగాకు విషము త్వరగా పోవుటకు ప్రతిదినము బాగా చెమట పట్టించుట.

13 వ ప్రకరణము

ఆరోగ్యము కొరకు ఆహారము

జీవముగల ప్రతి దానికి అహారమవసరము— ఎదుగుదలకు, శక్తికి, దేహములోని అవయవములు క్రమబద్ధముగా నుంచుకొనుటకు సరియైన పదార్థములు అవసరమైన పరిమాణములో ఆహారము అవసరము. శరీరమునకు అవసరమైన ఆహారపదార్థములు ఈ క్రింది వర్గములుగా విభజించ బడిదవి: నీరు. మాంసకృత్తులు (ప్రొటీనులు), పిండి పదార్థములు (కార్బొహైడ్రేట్సు), తైలద్రవ్యములు (నూనెలు), విటమినులు, ఖనిజములు (మినరల్సు)

నీరు, కొన్ని మినరల్సు తప్పితే మిగతావన్నీ వృక్షజాతినుండే మానవుడు తన ఆహారము కొరకు సంపాదించుకొన గలడు. మానవుని యొక్క ఆహారములో అవసరముగా నుండ వలసిన ప్రొటీనులు, మినరల్సు, తైలములు, కార్బొ హైడ్రేట్సు సృష్టించుటకు మొక్కలు సూర్యశక్తి, గాలిలోని ప్రాణవాయువు, బొగ్గుపులుసువాయువు, నత్రజనులను, భూమిలోని నీరు మినరల్సులను ఉపయోగిస్తవి.

పై సత్యము పండ్లు, గింజలు, కూరగాయలనే ఆహారముగా ఉపయోగించ వలసినవని బోధించు దైవగ్రంథము ననుసరించి యున్నది. మానవ దేహమును సృష్టించిన దేవునికి ఆ దేహమునకు అవసరమైన ఆహారపదార్థములు ఏవో తెలియునని స్పష్టమగు చున్నది.

దేహమునకు వేడిని, శక్తిని పుట్టించునవి కార్బొహైడ్రేట్సు. ఇవి కూరగాయలలోను, ఫలములలోను దొరుకును. గాని అన్నము, చపాతీ, బంగాళా దుంపలు, మిఠాయి, రొట్టె వీటిలో అధికముగా లభించును.

తైలద్రవ్యములు కూడా వేడిని, సత్తువను పుట్టించును. జంతుజములైన

ఆయా వయస్సులలో ప్రతి దినము శరీరమునకు కావలసిన భోజన పదార్థములు

వయస్సు	మొత్తము కేలరీలు	శరీర బరువులో ప్రతి పౌనుకు ప్రోటీను గ్రాములు	కాల్షియం గ్రాములు (కలికము)	ఫాస్ఫరస్ గ్రాములు (భాస్వరము)	ఐరను మిల్లిగ్రాములు	విటమిన్ ఎ ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు	విటమిన్ బి1 ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు	విటమిన్ సి ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు	విటమిన్ డి ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు
1 సంవత్సరము లోపున	500- 1,000	1.0- 1.5	1.0	1 0	3-6	6,000- 10.000	80	40- 50	800- 1 200
1 నుండి 2 సం.	1,000- 1,200	1.0 1.5	1 0	1.0	6-7	6,000- 10,000	200- 300	40- 50	800
3 నుండి 5 సం.	1,000- 1,500-	1.0- 1.5	1.0	1.0	6-8	6,000- 10,000	220- 600	40- 50	300 400
6 నుండి 9 సం.	1,500- 2,500	1.0- 1.3	1.0	1.0- 1.1	7-12	6,000- 10 000	300- 600	40- 80	300 400
10 నుండి 13 సంవ.	2,100-								
బాలురు	3 300	0.7-	1.0	1.0-	10-15	8,000-	400-	40-	300-
బాలికలు	1,800- 3,000	1.0		1.5		10,000	600	80	675
14 నుండి 18 సంవ.	2,600-								
బాలురు	4,000	0.7-	1.0-	1.0-	12-20	8 000-	400-	40-	300-
బాలికలు	2,400 2,800	1.0	1.5	1.8		10,000	800	80	675
పెద్దవారు.	2,000- 3,000	0.5	0.68	1.3	12-15	3,000- 8,000	300- 600	40- 80	?

వెన్న, మీగడ, గ్రుడ్డు జెన పంది క్రొవ్వులలోను; వృక్షజములైన కొబ్బరి, ఒలీవ, వేరుశెనగ, ప్రత్తిగింజ, సోయాచిక్కుడు నూనెలలో తైలములు లభించును.

ప్రొటీనులు కూడ కొంత శక్తినిచ్చును, గాని దేహపు పెరుగుదలకు, తరుగుదలను సరిదిద్దడానికి ఇవి ఎక్కువగా ఉపయోగించ బడుతవి. ఆహార పదార్థము లన్నిటిలోను ప్రొటీనులు కొద్దిగనో గొప్పగనో ఉంటవి, గాని క్రొవ్వుపట్టని మాంసములు, చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు, జున్ను, గింజలు, ధాన్యములు (ముడిబియ్యము, గోధుమలు), అపరాలు, చిక్కుళ్లు, సోయాచిక్కుడు, బఠాణి, వేరుశెనగ, పప్పుదినుసులు వీటిలో అధికముగా దొరుకును.

పేశీలు (సెల్సు) పెరుగుదలకు, తరుగుదలను సరిదిద్దుటకు మినరల్సు దేహానికి అవసరము. ఖనిజములన్నియు దేహమునకు అవసరమే. ఇవి తాజా కూరగాయలలోను, ఫలములలోను ఎక్కువగా దొరుకును. మిగతా

---

* పై ప్రణాళికలో పేర్కొనబడిన విటమిన్ విలువలు సగటు అవసరతలకు గరిష్ట అవసరతలకు చెందును. కొన్ని సందర్భములలో ఇంతకంటె తక్కువ కూడా విటమిన్‌లోపమును కనబడ నీయదు.

గ్రంథములలోను, శాస్త్రీయమైన వ్యాసములలోను అంతర్జాతీయముగా ఉపయోగించ బడుచున్నందున మెట్రిక్ తూకములు ఈ ప్రణాళికలో వాడబడినవి. దీర్ఘదశాంశ భిన్నాంకములు వాడవలసి వచ్చునని విటమిన్ సి తూకము మిల్లిగ్రాములలో వ్రాయబడినది. ఒక గ్రాముకు 1,000 మిల్లిగ్రాములు; ఒక ఔన్సుకు 28 గ్రాములు. తూకముద్వారా తెలియపర్చు డానికి అనువుగా విటమిన్ సి శుద్ధిచేయ బడినది. రసాయనముగా ఇది అస్కార్బిక్ ఏసిడ్ అనిగాని సెవిటమిక్ ఏసిడ్ అనిగాని పిలువబడు చున్నది. ఇంతకు ముందు ప్రచురణలలో విటమిన్ యూనిట్లను మరియొక విటమిన్ యూనిట్లతో సరిపోల్చుటకు వీలులేనందున తూకములు తృప్తికరములు కావు. అయినను ప్రస్తుతము ఇంతకు మించిన పద్ధతిలేదు. పరిశోధకులు ఇంత వరకు కనుగొనబడిన విటమినులను శుద్ధిచేయుటలోను, నూతన విటమినులను కనుగొనుటలో పరిశోధనలు చేయుచున్నారు. విటమిన్ శుద్ధిచేయబడిన తరువాత దానిని యూనిట్సులో తెలుపుటకు బదులు తూకములో చూపవచ్చును. ఇప్పటి కంటె సరియైన తూకములో విటమినులు తూయబడుట సాధ్యమవుటకు అవకాశము కలదు.

మినరల్సు అన్నిటికంటె కటికము (కాల్సియము), బాస్వరము (ఫోస్ఫరస్సు) దేహము అధికముగా కలిగి యున్నది. ఈ రెండు ఖనిజములు పెద్దవారిలో కంటె, చిన్నలకు రెట్టింపు అవసరము. గ్రుడ్లు, జున్ను, పెరుగు, కూర గాయలు, పాలు గైకొన్నువారికి ఈ మినరల్సు అవసరమైన పరిమాణములో లభించును. ఇనుము కల ఆహారమును భుజించుట కూడా అవసరమే. ఇది ఆకుకూరలన్నిటిలోను, కిస్మిసు, ద్రాక్ష అరటి పండ్లలోను, కాలేయము, క్రొవ్వుపట్టిన మాంసము, గ్రుడ్డుజెన, బెల్లపునీరు మొదలగు వాటిలో లభించును.

విటమినులు శరీరమును క్రమపర్చునవి. విస్తారముగా కూరగాయలను, ఫలములను, ముడిబియ్యములను ఆహారముగా వాడువారికి కావలసిన విటమి నులన్నియు దొరుకును.

నీరు ఆహారము కాదు, ఆయినను, ఆహారము జీర్ణించబడడానికి ఇది అత్యావసరము. ఒకని వయస్సునుబట్టి, వాతావరణమునుబట్టి, అతనికి కావల సిన నీటి పరిమాణము నిర్ణయించ బడవలసి యుండును. మామూలు భోజన సమయములకు మధ్యలో నీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలెను.

పై సత్యములను బట్టి ఈ క్రింది పదార్థములు సమగ్రమైన ఆహార మునకు అవసరమని తెలిసికుంటాము:—

కూరగాయలు, ఫలములు—తాజావి—వంటచేసినవి, పచ్చివి. ముడిబి య్యము, గింజలు.

దీనినే "శాకాహార భోజన" మనెదరు. గ్రుడ్లు, క్షీరజములు చేర్చిన శాకాహార భోజనమునకు "క్షీరణి—శాకాహారము" (లాక్టో—వెజిటేరియన్‌డైట్) అనెదరు. లాక్టో వెజిటేరియన్‌డైట్ అనుసరించు వారి ఆహారము సమగ్రమైనది చేసికొట సులభము. కొన్ని మినరల్సు, విటమినులు, ఎక్కువగా ప్రొటీనులు, తైలములు, కార్బోహైడ్రేట్సు కలిగి యున్నందున పాలు రక్షక ఆహారమని చెప్పవచ్చును. పరలోకము "పాలు తేనెలు ప్రవహించు దేశమ"ని చెప్పు టలో పరిశుద్ధ లేఖనములు కూడా పాలయొక్క విలువను గుర్తించినట్లు తెలి సికొను చున్నాము.

మాంసాహారము

ఈ ప్రకరణములో మొదట చెప్పినట్టు వృక్షజాతినుండియే మానవుడు

తన ఆహారమును సంపాదించుకొన వలసి యున్నది. మాంసము, జంతువులు తిను వృక్షజాతి నుండి సృష్టించబడినది గనుక మాంసభక్షకులు ఒకసారి మరొకరుపయోగించిన శాకాహారమును తినుచున్నట్లు భావించ నగును. అంతే కాక జంతువుల మాంసములో నిలిచియున్న మలినపదార్థములు కూడా మాంసాహారి తినుచున్నాడు.

జంతువులలోని వ్యాధులు

"మాంసభక్షకులు, జంతువుల నిజస్థితి చూడగలిగినట్లయితే మాంసాహారము యెడల విముఖత చూపడము తథ్యము" అని ఒక గ్రంథకర్త వ్రాయుచున్నాడు.

మానవుడు ఆహారముగా నుపయోగించు జంతువులేమి, పక్షులేమి, చేపలేమి నిత్యము పెరుగుచున్న రోగములకు గురియగు చున్నవి— క్షయ, అప్పుద (కాన్సర్) అన్నిరకములైన కణతలు, పురుగులు పెరుగుట, బాంగ్స్ వ్యాధి (జ్వరమును పుట్టించు క్రిమివల్ల కలుగు వ్యాధి). మాంసభక్షణ వలన గాని, వానిని తాకినందువలన గాని, మాంసమును బాగుగా ఉడికించ నందున నేమి, ఈ వ్యాధులు సంక్రమించిన పాలను త్రాగుట వలననేమి, ఈ వ్యాధులకు గురియైన పక్షుల మాంసము భుజించుట వల్లనేమి మనుష్యులకు ఈ వ్యాధులు సోకును.

ఆహారములు వండుట

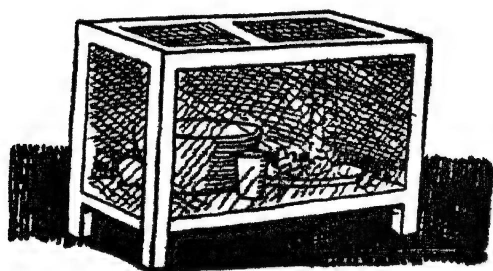
పండిన పండ్లు, గింజలు గాక మిగిలిన అనేకములైన ఆహార పదార్థములన్నియు వండవలెను. వంట వలన మూడు ఉపయోగము లున్నవి. (1) పెక్కు ఆహార పదార్థముల మీద నుండు సూక్ష్మజీవులను నాశనము జేయును. (2) వండిన ఆహార పదార్థములు శులభముగా జీర్ణమగును. పప్పు గోధుమలు వండబడితేనే కాని జీర్ణముకావు. (3) వండిన పదార్థములు రుచిగా నుండును. బియ్యము, చిక్కుళ్లు, గోధుమ మొదలగునవి వంటచేయనిదే రుచిగా నుండవు.

ఆహారము వండుట మూడు విధములు. ఉడుకబెట్టుటొకటి, రెండవది కాల్చుట, చమురుతో వేయించుట మూడవ విధము. చమురుతో వేయించుట

మంచి పద్ధతి గాదు, పదార్థము ఏవిధముగా త్వరగా తయారుచేయ బడును. కాని ఎక్కువ కాలము బట్టినన్ను ఉడుకబెట్టిన, లేక కాల్చిన పదార్థములను తినుటే మేలు. వేపుడు వస్తువులు జీర్ణావయవములను పాడుచేయును. ఈ వేపుటలో పదార్థముయొక్క ప్రతి ముక్కకు కారము పూసిన దానివలె చముురంటు కొనును.

వంట యిల్లు

కుటుంబారోగ్యము ఆహార పదార్థముల సరియైన వంటకముతో సంబంధించి యన్నది: వంటయిల్లు, యింటిలోని గదులన్నిటికంటె మంచి గదియై యుండవలెను. సూర్యరశ్మి బాగా వచ్చుటకు కిటికీలుండ వలెను. ఆ గది నేల, గోడలు, పైకప్పు శుభ్రముగా నుంచవలెను. కుళ్లునీరు తుక్కు వేయుటకు బాల్చీలు మూతలతో నుంచవలెను. తుక్కు కుళ్లునీరు గుమ్మములో పారబోయ రాదు. అట్లుచేసిన యీగలు, సూక్ష్మజీవులు బయలుదేరి అసహ్యముగా నుండును.



ప్రక్కలు, తలుపులు జల్లెడ తీగెలతో జేయబడిన పెట్టెయొకటి య పదార్థములుండుట కుండవలెను, అట్లు జేసిన యీగలు, పురుగులు మీద ప్రాకలేవు. ఎలుకలు, చుంచులు, యీగలు, చీమలు బొద్ది మొదలగునవి అసహ్యములుగా నుండును. వాటి శరీరములమీదను, కాళ్ల పైనను అన్ని రకములైన అసహ్యకరములగు విషపదార్థము లుండును. వాటి చెండాలము ఆహారము మీద, విసర్జించును. అశుద్ధముమీద వ్రాలిన యీగలు యిండ్లలో ప్రవేశించి యాహార పదార్థముమీద వ్రాలుట సహజమే. ఈ కారణముచేత యాహారము నంతను యెలుకలు, చుంచులు మొదలగునవి రాలేనిచోట దాచవలెను.

ఆహారము వంటచేసిన నాడే భుజింపవలెను. ఏలననగా ఎండ ఎక్కువగా నున్నప్పుడాపదార్థము త్వరగా పాసిపోవును. పాడైపోయిన యాహార మెన్నడును తినరాదు. ఆహార పదార్థములలో సూక్ష్మజీవులు బయలుదేరి దానిని పాడుజేయును. ఈ సూక్ష్మజీవులు విషపదార్థముల బుట్టించును.

తినుట

ఆహారము తిను గది శుభ్రముగా నుండవలెను. నేల, చెంబులు, పళ్లెములు, కంచములు, ఆకులు, శుభ్రముగా నుండవలెను. భోజనము చేయునపుడు తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు, అందరు నొకేసారి కూర్చుండి సంతోషకరమైన విషయముల గూర్చి మాట్లాడుచుండ వలెను. ఏలనన నిర్మలముగాను సుఖముగాను మనస్సుయున్న భోజనము రుచిగా నుండును. బాగా జీర్ణమగును. నిదానముగా తిని ఆహారము బాగుగా నమలవలెను. భోజనము రెండుసార్లుగాని మూడుసార్లుగాని తినుటకు సరియైన కాలము నేర్పరచుకొనవలెను. రాత్రిభోజనము యేడుగంటలు దాటకుండ తేలికగా చేయవలెను. ప్రొద్దుపోయిన తర్వాత తిను ఆహారము, ఆహారపు వ్యాపారములలో బాధ కలిగించును. ఏలయన తక్కిన శరీర భాగములకు మాత్రమే కాకుండా జీర్ణావయవములకు గూడ రాత్రులందు విశ్రాంతి కావలెను. రాత్రులందు ప్రొద్దుపోయిన తరువాత అమితముగా భోజనము చేసిన వెంటనే నిద్రించుటయే పెక్కు అజీర్తిరోగములకు ముఖ్యకారణము:

మాంసకృత్తు అధికముగాయున్న ఆహారము వలన నాశనకరమైన వ్యాధులు కలుగుచున్నవి

ఇటీవల కొన్ని సంవత్సరముల నుండి మొండివ్యాధులు కొన్ని అమితముగా బెరుగుచున్నవి. ఈ వ్యాధులు శరీరము నందలి మూత్రగ్రంథులు, కాలేయము, గుండె, మెదడు, మొదలగు అవయవములలోని అంతర్భాగములలో కలుగు నాశనకరమగు మార్పులవలన జనించు చున్నవి. అధిక మాంసకృత్తు ముఖ్యముగా ప్రాయముడిగిన వారికి యెక్కుడు ప్రమాదమును కలుగ జేయు చున్నది.

మాంసభక్షణ—కాన్సరు

మాంసాహారముతో కొరుకుడుపుండు నకు గల సంబంధము. "కొరుకుడు

పుండు, దాని కారణము, దాని చికిత్స" అను తన పుస్తకమునందు డాక్టరు బక్లీగారు కొన్ని వింతయగు లెక్కలను వివరించి యున్నారు. కొరుకుడు రణమునకు యాహారమే ముఖ్యకారణమని వారిలెక్కలు తెలుపుచున్నవి. గత 50 సం॥లలో ఇంగ్లాండునందలి ప్రజలు రెండు రెట్లు మాంసమును హెచ్చించి భుజించు చుండిరి. అనగా ఒక్కొక్క మనుష్యుడు సం॥మునకు సగటున 130 పౌనుల మాంసమును తినెను. ఈ 50సం॥ల కాలములో కొరుకుడు రణములు నాలుగురెట్లు యెక్కువాయెను. ఐర్లాండులో ఒక్కొక్కరు మాంసమును తగ్గించి సం॥ మునకు సగటున 40 పౌనులు మాత్రమే వాడి నందున కొరుకుడు కురుపులవలన జనులు బహుకొద్దిగా హతులైరి. ఇటలీ జనులు మాంసము నింకా చాలా తగ్గించుకొనినందున అక్కడ మరణములు చాలాతక్కువగా యున్నవి. ఏ దేశములోని జనులు శాకాహారములను భక్షించుచున్నారో ఆదేశములో కొరుకుడు రణములంతగా ఎంచుటలేదు. కొరుకుడు పుండ్లెక్కువ భాగము జీర్ణావయవముల యందే పుట్టుటం జూడగా ఆహారమునకు, కొరుకుడు పుండుకును యెక్కుడుదగ్గర సంబంధము గలదని జెప్పుటకిది గొప్ప రుజువై యున్నది.

మాంసము సహనము

మాంసభక్షణలో సహనశక్తి తగ్గునని పరిశోధనవల్ల నిరూపించ బడినది. విశ్వవిద్యాలయములో డాక్టర్ ఐర్వింగ్ ఫిషర్ వలన చేయబడినవి ఈ పరిశోధనలలో ప్రముఖమైనవి. ఈయన ఆటల పోటీలలో ఆరితేరిన పదిహేను మంది మాంసభక్షకులును, పందెగాళ్లు కానివారు అధికసంఖ్యాకులుగా కల మరొక శాకాహారపు గుంపును పరీక్షించినారు. చేతిని ప్రక్కకు చాచుట మోకాలు వంచి కూర్చుండుట అనే వ్యాయామములలో మాంసభక్షకుల కంటె, శాకాహారులు రెట్టింపు సహనశక్తిని చూపించినారు.

అధికముగా మాంసమును తిను అలవాటుకల ఒక వ్యక్తికి, దాని ఉపయోగము విడిచిపెట్టినప్పుడు బలహీనత, నిరుత్సాహముగా ఉన్నవని పించును. రక్తపు ఉష్ణోగ్రతను హెచ్చించి, నరములను ఉద్రేకపర్చే ప్రభావము మాంసమునకు కలదని ఈ చిహ్నము నిరూపించును, త్వరలో ఈ చిహ్నము తగ్గిపోయి మాంసము వాడకపోయినను యథాతథముగా శక్త్యుత్సాహముల నతడు పొందగలుగు

మాంసాహారము యొక్క కీడులను గూర్చి ఇంతగా వినిన తరువాత, మాంసము లేకుండగలే మన భోజనము సమగ్రమైనదిగా చేయుట సాధ్యమనే సత్యము మనకు ఆదరణ కలుగజేయ గలదు. సర్ రాబర్టు మెక్ అర్తర్ మెడ్రాసులో ఇచ్చిన ఒక ఉపన్యాసములో ఇలా అన్నారు "క్షీరము, క్షీరజములు, ముడిబియ్యములు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, ఫలములు ముఖ్యపదార్థములుగా కల భోజనము సంపూర్ణమైనది కాగలదు."

14 వ ప్రకరణము

రుగ్మతలకు కారణము

మనుష్యునికి ప్రమాదకరమైన విరోధులు అతి సూక్ష్మాకృతికల పురుగులు. మనుష్యులను తిను భయంకరమైన పెద్దపులి గ్రామములోనికి వచ్చినదని వినిన



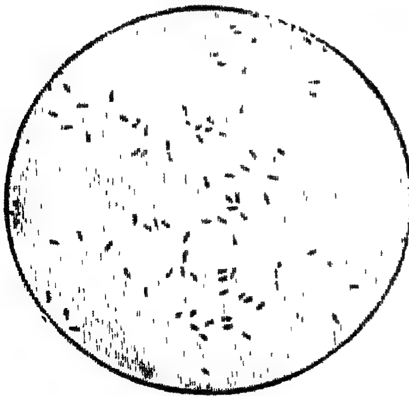
శాస్త్రవేత్తలు వ్యాధులకు గల కారణములను గూర్చి నిత్యము పరిశోధనలు చేయుచున్నారు.

ప్పుడు ప్రజలు చాలా భయపడుదురు. తుపాకులు కత్తులు గలవారు పులిని జంపుటకు బయలుదేరుదురు. సంరక్షణాయుధములు లేనివారు ఇంటిలోనికి పరుగెత్తి తలుపులు వేసికొందురు. కాని ప్రతి గ్రామములోను పెద్ద పులికంటె హానికరములగు జంతువులు లెక్కలేనన్ని గలవు. పెద్ద పులి చంపితే బహుశ ఇద్దరు ముగ్గురుని చంపి పారి పోవును. కాని యీ శత్రువులు యేటికి యేడాది గ్రామములో నుండి చనిపోవు నూరు మందిలో తొంబై యెనిమిది మంది చావుకు కారణములగు చున్నవి. ఈ శత్రువులు రోగ సూక్ష్మ జీవులు.

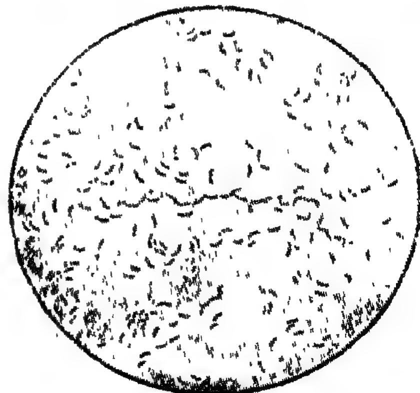
సూక్ష్మ జీవులన నెట్టివి

ఈ పుస్తకము మొదటి ప్రకరణములో రోగములు కలుగజేయు సూక్ష్మ జీవులు పేర్కొన బడినవి. అవి చాలా చిన్నవగుటచే సూక్ష్మదర్శిని సహాయము లేకుండా వాటిని జూడలేము. అవి యెంత చిన్నవనగా వెయ్యి సూక్ష్మ జీవులను ప్రోగుచేసినను అవి ఆవగింజంత కూడా యుండవు. కొన్ని సూక్ష్మ జీవులు వేయిరెట్లు పెద్దవి చేయబడినపుడు కనబడు చిత్తరువు పటమును జూడుము; కొన్ని గుండ్రముగా నున్నవి. కొన్ని నిడువిగా నున్నవి.

సూక్ష్మజీవులతి వేగముగా గుంపులు గుంపులుగా వృద్ధిబొందును. గింజ మొల వేసిన, మొక్కమొలచి, ఎదిగి, గింజలు పుటునప్పటికి కొన్ని నెలలు పట్టును. కాని సూక్ష్మ జీవి వెచ్చని ప్రదేశములోనున్న, అరగంటలో రెండు ఎదిగిన



రక్త గ్రహణి సూక్ష్మ జీవులు

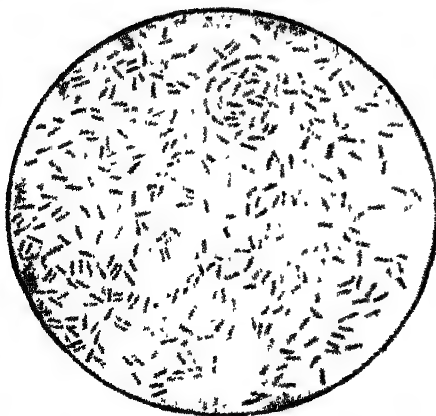


వాంతి భేది సూక్ష్మ జీవులు

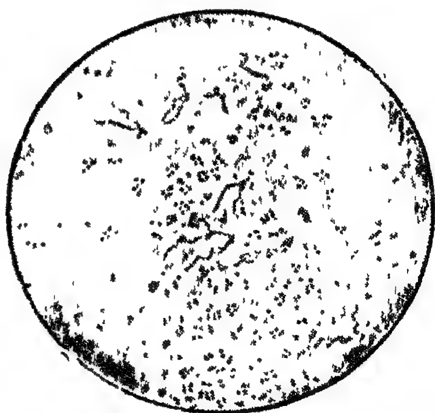
జీవులగును. మరియొక అరగంటలో ఆ రెండు సూక్ష్మజీవులు నాలుగు యగును. మరియొక అరగంటలో యెనిమిది యగును. ఈ విధముగా నవి యభివృద్ధి చెందుచున్నవి. ఒక్క సూక్ష్మజీవి పది గంటలలో పది లక్షల సూక్ష్మజీవులుగల కుటుంబమును చేయును.

సూక్ష్మజీవులు కొంచెము తేమ గలిగి వెచ్చగానున్న ప్రతి ప్రదేశము లోను పెరుగును. వేగముగా పెరుగుటకు, అభివృద్ధి పొందుటకును గావల సిన పరిస్థితి లేవనగా:- ఉష్ణము, తేమ, చీకటి. అన్ని మొక్కలు జంతు వులు బాగా యెదుగుటకు సూర్యరశ్మి కావలెను; కాని సూక్ష్మజీవులు తీక్ష్ణమైన సూర్యరశ్మికి తాళలేక చచ్చును. కూరగాయలుగాని, మృత కళేబరములుగాని కుళ్లి చెడిపోవు ప్రదేశములలో సూక్ష్మజంతువులు సమృద్ధిగా పెరుగును. ప్రదేశము శుభ్రముగాను, వెలుగుగాను ఉన్నకొలది సూక్ష్మజంతువులు తగ్గును.

క్రిములు చిన్నవిగా నుండుటచేతను, బహు తేలికగా నుండుటచేతను బహుచురుకుగా అభివృద్ధిచెంది, ఎచ్చటనైనను ఎదిగి విరివిగా వ్యాపించును. క్రిములులేని ప్రదేశము బేర్కొనుట బహు కష్టము. అవి మన నోళ్లలోను, ముక్కులలోను, చర్మము పైని గలవు. అవి మనము తిను ఆహారములోను, త్రాగు నీటిలోను గలవు. అవి మన యిండ్లలో నేలమీదను, గోడల పైనను వాకిటిలో భూమిమీదను, చెఱువుల నీటిలోను, మనము పీల్చు గాలిలోను గలవు. ఎత్తు పర్వతములమీద, గాలిలోను, ఎక్కువ లోతైన నూతులలోని



అజీర్ణ విరోచనములను కలిగించెడు పెద్ద ప్రేవులోని సూక్ష్మక్రిములు



విష జ్వరమందలి సూక్ష్మ క్రిములు

నీటి యూటల యందును క్రిములు లేవు. మనుష్యులు ఎక్కువమంది యెక్కడ నుందురో క్రిములు అక్కడ ఎక్కువగా నుండును.

క్రిములన్నియు హానికరములు గావు. కాని హానికరములగునవి యెక్కువ యుండుటచే నవి మనలో ప్రవేశించ కుండునటుల జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

సూక్ష్మజీవులు రోగములను పుట్టించు విధము

క్రిములు కలరా, మసూచికము, విషజ్వరము, క్షయ, బొబ్బవ్యాధి, కుసుష్ఠులు. ఎఱ్ఱజ్వరము, పొంగు, సవాయి, సెగ, మొదలగు రోగములు కలుగ జేయును. క్రిములు కలుగజేయు విషముచే మనము బాధపడు రోగములలో జ్వరములు, తలనొప్పి, అతిసారము మొదలగునవి కలుగును.

క్రిములు బయలుదేరు చోటు

రోగముల కలుగజేయు క్రిములు మన శరీరములో బయలు దేరవు. అవి బయట నుండి ప్రవేశించును. అవి రోగముల నుండి గాని, రోగపు జంతువులనుండి గాని వచ్చును. కలరా రోగముచే బాధపడువాని శరీరములో కలరా రోగమును పుట్టించు పురుగులుండును. ఈ రోగి పళ్లెముగాని కంచముగాని ఆహారమునకై యుపయోగించు నపుడు అతని నోటినుండియు, చేతుల నుండియు, కొన్ని కలరా పురుగులు పళ్లెములో పడును. ఆ కంచము కడుగకుండా మరియొకడు ఉపయోగించిన తప్పక కొన్ని కలరా పురుగులు వాడు మ్రింగును. ఈ పురుగులు ఆతని ఆహారపు కాల్వలో వృద్ధిపొంది కొంత సేపటిలోనే జ్వరము, అతిసారము, కలరాయొక్క గుణములు కలుగజేయుటకు తగినంత విషపదార్థము తయారగును. కలరా పురుగులు వ్యాపించు మరొక విధ మేమనగా—విరోచనములద్వారా. కలరా విరోచనములో నిండా కలరా పురుగు లుండును. ఈ మలము నదులలోగాని చెరువులలోగాని నూతులవద్దగాని పారవేసిన కలరా పురుగులభివృద్ధియై ఆ నదులు, చెరువులు, నూతులందుండు నీరు త్రాగువారి ఆహారపు కాల్వలో ప్రవేశించి వారికి కలరా వ్యాధి తెచ్చి పెట్టును.

క్షయవ్యాధి గలవారికి ఉమ్మిలో వేలకొలది క్రిములుండును. ఈ రోగులు నేలమీద ఉమ్మి వేసినపుడు అది త్వరగా యెండిపోయి దుమ్ములో

కలియును. ఆ దుమ్ము గాలిలో ప్రవేశించును. జనులు గాలి పీల్చు నప్పుడు వారు క్షయ రోగమును కలుగజేయు పురుగులను గూడా పీల్చెదరు. ఈ క్రిములను లోనికి పీల్చువాడు బలమైన వాడు కానియెడల ఈ క్రిములు త్వరగా వృద్ధిపొంది ఊపిరి తిత్తులలో క్షయ వ్యాధిని అతి త్వరితముగా దెచ్చి పెట్టును. రోగ క్రిములు యెక్కడ నుండి వచ్చునో దెల్పుటకు ఈ పై రెండు ఉదాహరణములు చాలును.

స్వల్పపు జంతువుల నుండి జనులకు కొన్ని రోగములు వచ్చును. రేబిస్ (హైడ్రోఫోబియా) యను పిచ్చి కుక్క కాటువల్ల వచ్చిన రోగము. రేబీసు, వెర్రి కుక్క కాటునుండియు, ప్లేగు, యెలుక నుండియు వచ్చును. ట్రికినోసిస్ పంది నుండియు, క్షయ దూడల నుండియు రావచ్చును. తామర వంటి చర్మ వ్యాధులు పిల్లుల నుండియు, కుక్కల నుండియు వచ్చును.

క్రిములు శరీరమునందు ప్రవేశించు రీతి

సూక్ష్మజీవులు శరీరములో ప్రవేశించుటకు మూడు త్రోవలు గలవు. అవేవనగా, నోరు, ముక్కు, చర్మములో గాయము తగిలిన తావు. రోగము లను కలుగజేయు క్రిములు నోటిగుండా ఆహారము నుండియు పానీయము నుండియు శరీరములో ప్రవేశించును. అశుభ్రమయిన చేతులతో తినునపుడు, పిల్లలు వ్రేళ్లు నోటిలో పెట్టుకొని నపుడును, నాణెము యేదైన నోటిలో పెట్టుకొ నినపుడును, సూక్ష్మజీవులు నోటిలో బ్రవేశించును, రోగ క్రిములు ముక్కు ద్వారా మనము పీల్చు గాలిలో నున్న దుమ్మునుండి గుండెలోనికి ప్రవేశించును.

శరీరమునకు పగులని చర్మము కప్పుగా నుండుటచే క్రిములు లోనికి పోజాలకున్నవి. కాని పెంకులు లేని యింటిలోనికి వర్షమువలె సూక్ష్మజీవులు యేవిధముగానైనా చెడి పగిలిన చర్మము గుండా శరీరములో బ్రవేశిం చును. ఆకస్మికముగా కత్తితో చర్మము తెగినపుడు, గాయము పడినపుడును, సూదిగాని పుల్లగాని గ్రుచ్చుకొని నపుడును చర్మములో రంధ్రము చేయబడును. చాకులమీద పుల్లలుమీద సూక్ష్మజీవులుండును; గాన యవి ఖాళీగుండా లోపల ప్రవేశించును. అక్కడ నవి యభివృద్ధి జెంది, గాయము తగిలిన స్థలము ఎఱ్ఱబడి వాచి ఒకటి రెండు రోజులలో చీము పట్టును. ఇదంతయు చర్మము గాయము పడినపుడు లోనికి బ్రవేశించిన క్రిములచే జేయబడినవి.

చర్మముగుండా క్రిములు లోనికి ప్రవేశించు మార్గము మరియొకటి గలదు. అవేదన, దోమ, పేను, ఈగ, నల్లి మొదలగునవి కుట్టుటవల్ల ఈ కీటకములు మనుష్యుని యందు ప్రవేశించును. చలిజ్వరము చేతగాని విష జ్వరము చేతగాని బాధపడుచున్న మనుష్యుని కుట్టినపుడు అవి పీల్చు రక్తములో విష చలిజ్వర పురుగులుండును. తరువాత ఈ కీటకములు ఆరోగ్యవంతుని కుట్టి వాని శరీరములోనికి రోగి శరీరములో నుండి పీల్చిన రోగ క్రిములు నెక్కించును. ప్రమాదకరమగు రోగములు వచ్చు విధ మిదియే.

రోగపు క్రిములు సర్వసాధారణముగా రోగులనుండి వచ్చును. గనుక రోగి మంచము విడువగనే వాటిని నిర్మూలము చేయుట ప్రథమ కార్యము. అట్లు చేయుటవల్ల అవి యితరు లుపయోగించు ఆహార పదార్థములలోనికి, పానీయము లోనికి, చొరకుండ చేసిన వారమగుదుము. కలరా, విషజ్వరము, బొబ్బవ్యాధి, మొదలగు వాటిలో రోగి ప్రత్యేకమైన నొక గదిలో నుండవలెను. ఇటువంటి రోగములలో రోగిని ఊరికి దూరముగా వైద్యశాల యున్నయెడల నచ్చటికి దీసికొని పోవుట మంచిది. ఎచ్చటనున్నను రోగికి ప్రత్యేకమైన నొక గది యుండవలెను. రోగికి పరిచర్య చేయువారు గాక ఇతరులు గదిలోనికి పోరాదు, రోగికి ఉపయోగించిన పళ్లెములు మొదలగునవి ఆగదిలోనే యుంచి ఉపయోగించిన ప్రతిసారియు వీటిని కాగబెట్టిన నీటిలో కడగ వలెను. పరిచర్య చేయువారు తఱచుగా తమ చేతులు కడుగుకొను చుండవలెను. రోగియున్న గదిలో నితరులు భోజనము చేయరాదు.

రోగియొక్క మల మూత్రములు అంటు రోగము నిర్మూలము చేయు ఔషధముతో కలుపకుండా బయట పారబోయరాదు. ఉమ్మిలోను, చీమిడిలోను గూడా రోగ క్రిములుండును. అందుచే రోగి ఉమ్మివేయుట, చీదుట, కాగితములో వేయవలెను. ఆ కాగితపు ముక్కలు తగులబెట్ట వలయును. రోగ క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించకుండా కాపాడు కొనుటకు అపరిశుభ్రమైన ఆహారము తినకుండా జాగ్రత్తగా నుండవలెను. పచ్చి కూరగాయ లన్నియు అపరిశుభ్ర ప్రదేశములో బయలు దేరును; గాన యివి ప్రమాదకరములు. నదులలోని, చెరువులలోని, నీరు సూక్ష్మ జీవులతో నిండి యుండును; గాన త్రాగుటకు పూర్వము కాగబెట్ట వలయును. చెట్టునుండి స్వయముగా కోయని పండును వేడినీళ్లలో కడిగి మరి తినవలెను.

చర్మమునకు హాని కలుగకుండా జాగ్రత్త దీసికొన వలెను. చర్మము గాయము తగిలినపుడు టించర్ ఆఫ్ అయోడిన్ పూయుము. బట్టి పరువులు, నల్లులు పేనులు పట్టకుండునటుల తరుచుగా ఉతికి శు ఆచుము. దోమలున్న చోట అవి కుట్టకుండ మంచమునకు దోవ నుపయోగించుము.

ఇంత జాగ్రత్త దీసికొన్నను సూక్ష్మ జీవులు శరీరములో ప్రవేశింప వచ్చును. ప్రేమస్పదమయిన జాగ్రత తిసికొను పరమ తండ్రికి కృతజ్ఞతా స్తుతులు చెల్లునుగాక. ఆయన మన శరీరములకు, సూక్ష్మ జీవులు తక్కువ గను, ఎక్కువ విషము లేనివిగను నున్నపుడే వాటిని నిర్మూలించు శక్తి నను గ్రహించెను. సూక్ష్మజీవుల నిర్మూలించు శక్తియు, రోగమున కవరోదము గల్గించు శక్తియు రక్తములో నున్నది. మంచి ఆహారము తీసికొనకున్నను, మంచి గాలి పీల్చకున్నను, అలసట వచ్చునంత కష్టపుపని చేసినను, సారాయి పొగాకు నుపయోగించినను, స్త్రీలోలత్వ మెక్కువయినను, రక్తమునకు సూక్ష్మ జీవుల నిర్మూలించు శక్తి తగ్గిపోవును. అందుచే రోగ క్రిములు వాతనుం.. తప్పించుకొన వలెనన్న మంచి ఆహారము తీసికొన వలెను. శుభ్రమైన వాయువు పీల్చవలెను. ఏడెనిమిది గంటల కాలము నిద్రింపుము. సారాయి త్రాగకుము. పొగాకు ఏ మాదిరిగా గాని నుపయోగించకుము. సహజముగా నిర్దిష్టమైన జీవితము నడుపుము. ఈ విధముగా చేసిన, శరీరము బలము గల్గి శక్తివంతమై యుండును. అందుచే అప్పుడప్పుడు శరీరములో ప్రవేశించు రోగ క్రిముల నిర్మూలించు శక్తి రక్తమున కుండును.

15 వ ప్రకరణము

ఈగలు అపాయకర్మైనవి

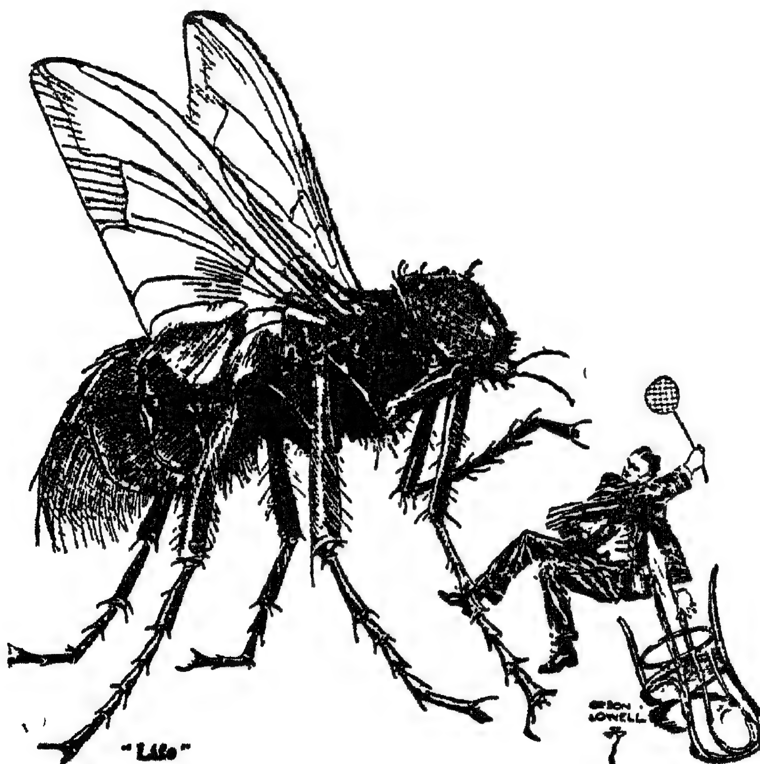
ఈగ విషముల మోసికొని పోవుట చేతనే అది మనుష్యుని చంపును. హిందూదేశములో ఈగలు ప్రతి సంవత్సరము వేలకొలది జనులను చంపుచున్నను బహు కొద్దిమంది కూడా ఈగను హంతకునిగా దలచుట లేదు.

ఈగయొక్క మరణ విధానము తెలిసికొనుటకు దాని జీవిత చరిత్ర అభ్యాసములు తెలిసికొనుట అవసరము.

ఆడ ఈగ గ్రుడ్లు పెట్టును. ఈ గ్రుడ్లునన్ని పురుగులుగా మారును. ఇవి తరువాత ఈగలగును. ఈ గ్రుడ్లు పెట్టిన తరువాత ఈగలు తయారగుటకు పది పదినాలుగు దినములు పట్టును. ఆడ ఈగ 120 గ్రుడ్లు పెట్టును. రెండవ వారములో నివి 120 ఈగలగును. దీనినుంచి కొన్ని నెలలో ఒక ఈగ నుండి లక్షలకొలది ఈగ లుద్భవించునని తెలియగలదు.

ఈగలు సాధారణముగా గుఱ్ఱపు లద్దిలో బిడ్డలను కనును. ఈగలు మానవ మలములోను, కుళ్లు పదార్థములోను యేవిధమైన చెత్తలోనైనను గ్రుడ్లు పెట్టును. కుళ్లు ఎక్కడైత కూడునో అక్కడ ఈగలు గ్రుడ్లు పెట్టునని చెప్పవచ్చును. ఈగ కుళ్లులోనే గ్రుడ్లనుండి తయారగును. కుళ్లునే తినును. కుళ్లు ప్రదేశములోనే నివసించుటకు కోరును. శరీరముమీదను ఆరు కాళ్లమీదను చాలా వెంట్రుకలుండును. ఆరు కాళ్లలో ప్రతి కాలుమీద గుండ్రని మెత్తలుండును. ఈ మెత్తలమీద జిగురు పదార్థముండును. శరీరముమీద జిగురు పదార్థముండుటచేతను ఈగ ఎక్కడ వ్రాలిన అక్కడ నుండుపదార్థమును శరీరముతోను కాళ్ళతోను తీసికొని పోవుటకును నిదర్శనము. పెంటకుప్పలమీద, పాయకానాలలోను, క్రుళ్లిపోయిన పదార్థముల

మీద, కురుపులమీద వ్రాలినతరువాత భోజన పదార్థములమీద పానీయముల మీద, పసిపిల్లల నోటిమీద లేక కండ్లమీద వ్రాలి తన కాళ్లకంటుకొన్న విష క్రిములను కొంత వదలుచుండును. కండ్లకలత, అతిసారము, జగటి విరోచనములు, టైఫాయిడ్ జ్వరము, కలరా వంటి వ్యాధులను సంక్రమింప జేయును.



ఈగలు వృద్ధి అవడానికి అవకాశముకల మలినపదార్థములను శుభ్రపర్చుటద్వారాను, ఈగలు ప్రవేశించ కుండా ఇంటికి తీగతెరలు కప్పుటద్వారాను ఇంటిలో కసబడు ఈగలను చంపుటద్వారాను ఈగలను నాశన పర్చుట ప్రతీ పౌరుని విధియై యున్నది. మానవుని గర్భశత్రువులైన ఈగ మీద యుద్ధము సలుప వలెను.

16 వ ప్రకరణము

నూరేండ్లు బ్రతుకు విధానము

ప్రతి సంఘముయొక్క చరిత్రలోను దీర్ఘకాలము జీవించినవారి నామములు జ్ఞాపక ముంచుకొన బడుచున్నవి. కొందరు నూరేండ్లకు పైన జీవించిరి. ఈ నూరేండ్లు జీవించిన వారందరు ఆరోగ్య విషయమై చిన్న నాటినుండియు జాగ్రత్త తీసికొనినట్లు కనిపెట్ట బడినది.

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు చిన్న తనములో ఆరోగ్యముగాను బలముగాను ఉందురు. ఆరోగ్యమును పాడుచేయు పనులు చేయవద్దని హెచ్చరించి నపుడు వారు పరిహాసముచేసి యిట్లందురు— "నేను యౌవనముగాను బలముగాను యున్నాను, యేదిచేసిన నాకు హాని కలుగదు". ప్రపంచమును పరిపాలించు భగవంతుడు స్త్రీ పురుషుల చర్యలను పాలించుటకొక శాసనము స్థిరపరచెను. మనుష్యుడు తానేమి విత్తునో దానినే కోసికొనును. అతడు గోధుమలు చల్లిన గోధుమల పంటయే కోయును. చిక్కుడు చల్లిన చిక్కుడు పంటనే కోయును. చెడ్డఅలవాటుల చేసికొను యువకుడు తన శరీరములో రోగ బీజముల నాటుచున్నాడు. త్వరలోనో ఆలస్యముగనో అతడు రోగి యగుట నిశ్చయము. **11, 12** ప్రకరణములనుబట్టి స్త్రీలోలత్వము దుర్వ్యాపార మువలన వచ్చు రోగములు ఆయుర్దాయము తగ్గించును. నల్లమందు, త్రాగుడు, పొగాకు వలన కలిగిన రోగములు వారి ఆయుర్దాయము తగ్గించును.

ఈపుస్తకము చదువు వారిలో పెక్కుండ్రు తమ యౌవన కాలము నాటి నుండియు అజాగ్రత్తగానుండుటవల్ల రోగములచే బాధింపబడి కూడా యుండ వచ్చును. వారు స్వభావికముగా గడిచిన యేండ్లలో ఆరోగ్యము సరిగా కాపాడుకొనకుండ నిర్లక్ష్యము చేసితిమిగదా మాకు దీర్ఘాయు వుండుట కేమైన యాశగలదా? అని యడుగుదురు. ఇది శరీర మెంత తీవ్రముగా హాని

పొందినదో దానిని బట్టియుండును. ఆరోగ్యమును చెరుపు దురభ్యాసములను తక్షణము మాని దీర్ఘాయువు కలుగుటకు కావలసిన పనులుచేసిన, ఆయుష్కాలము వృద్ధికానివారుండరు. నలుబదియేండ్లు దాటి రోగ శరీరములు గల వారు వారి దురభ్యాసముల విడనాడి డెబ్బదియైదు యెనుబది సంవత్సరముల వరకు జీవించినవారు చాలామంది గలరు.

దీర్ఘకాలము బ్రతుకుటకు మనుష్యుడు మితముగా నుండవలెను

దీర్ఘాయువునకు మితముగా నుండుట అత్యావశ్యకము. నూరేండ్లు జీవించిన స్త్రీ పురుషుల జీవితములు అన్ని విషయములలోను మితముగా నున్నవి. ఆహార పానీయములలో మితముగా నుండిరి. ఆకలి విషయములో వలెనే కామక్రోధాది విషయములలో గూడ మనుష్యుడు మితముగా నుండ వలయును. కోపము, ఈర్ష్య, అసహ్యము మొదలగున వన్నియు శరీరమునకు హానిచేయునవి యగుటచే ఆయుష్కాలమును తగ్గించును. దయాస్పద ములగు ఆలోచనలు, తృప్తిపడిన, మనసు ఆయుష్కాలమును వృద్ధిచేయును.

వయసు మీరిన వారికి ఆహారము

ముసలివారికి ఆహారము ఏదనగా అన్నము, మెత్తగా ఉడికిన కోడిగ్రుడ్లు, రెండవమారు వేయించిన రొట్టె. పళ్లు లేనియెడల దీనిపైని మెత్తగా చేయుటకు వేడి నీళ్లు పోయవచ్చును. మాంసము బహు తక్కువ దీసికొనుట యుత్తమము. పండ్లు తరుచుగా తినవలెను. మగ్గినపండ్లు చవుకగా దొరికిన యెడల క్రొత్తగా పండిన పండ్లు తినుము. ఉడకబెట్టిన పండ్లుగాని మిఠాయిగాని తినరాదు.

దేహ పరిశ్రమ

చాలా కాలము జీవించుటకు అనుదిన పరిశ్రమ మంచిది. యంత్రమువంటిది. యంత్ర మువయోగించని యెడల త్వరగా తుప్పు పట్టును ప్రతివానికి తుప్పు పట్టిన నది సులభముగా విరుగునని తెలియును. పరిశ్రమ చేసినయెడల శరీరము గట్టిపడును. ముసలివారు ప్రరిశ్రమ చేయని



జారో ఆగా— "మహమ్మదీయ మతూ షైలహూ"
కాయ గూరలను మాత్రము తినువాడు— 156 సంవత్సరముల వయస్సులో
శక్తి పూర్తిగా కోల్పోనివాడు.

దీర్ఘాయువునకు నిబంధనలు

అమెరికాసంయుండు శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు గొప్పవారు కూడా గలరు. ఆరోగ్యము కలిగి యుండుటకు దీర్ఘాయువు గలిగి యుండుటకును ఈ క్రింది సూత్రములు తెలిపిరి.

1. నీవు నివసించు గదులలోనికి మంచి గాలి వచ్చునట్లు చూడుము.
2. బయట ఆటలు పనులు చేయుము.
3. బయట పరుండుము.
4. బాగా గాలి పీల్చుము.
5. యెక్కువ తినుట మానుము.
6' మిఠాయి మాంసము సుగంధ ద్రవ్యములు కొద్దిగా తినుము.
7. నెమ్మదిగా తిని బాగా నమలుము.
8. ప్రతి దినము పేగులు శుభ్రము చేయవలయును.
9. నిటారుగా నిలబడుము, కూర్చొనుము, నడువుము,
10. పళ్లు, చిగుళ్లు, నాలుక ప్రతి దినము శుభ్రము చేయుము.
11. శరీరములో విషములు, రోగ క్రిములు ప్రవేశింప నీయకుము.
12. ఎక్కువ పని చేయకుము, అలసినపుడు విశ్రాంతి తీసికొనుము. నీ అవసరమును బట్టి ప్రతి దినము యేడు మొదలు తొమ్మిది గంటల సేపు నిద్రించుము.
13. కోపము మనస్తాపము పడకుము—నెమ్మదిగా నుండుము.

గమనింపు.— వైద్య శాస్త్రజ్ఞుల సలహాననుసరించి కొద్దిగా మాంసము తినుట మంచిదే అయినను, మాంసభక్షణకు పూర్తిగా స్వస్తిచెప్పుట మరీ మంచిదని మా యభిప్రాయము— సం.

యెడల శరీరము గట్టిపడి కొంతకాలమైన తరువాత కాళ్లు నడచుట కుపయోగింపవు. చాలాకాలము జీవించిన కొందరు ప్రఖ్యాతి పురుషులు అనుదినము వ్యాయామము చేయుటకు అభ్యాసము చేసిరి. చాలా ముదుసలులైన తరువాత ప్రతిదినము శుభ్రమైన వాయువులో నడచు చుండిరి.

మనసు శరీరమువలెనే పరిశ్రమ చేయుచుండ వలెను. ముసలివారిట్లు చేసిన చాలామంది చంటి పిల్లలవలె పిచ్చి మాటలు మాట్లాడరు. ప్రముఖ అంశములను చదువుట, వాటిని గూర్చి చర్చించుటద్వారా మనసుకు వ్యాయామ మొసంగ వలెను.

17 వ ప్రకరణము

ప్రమాదములు, అగత్యములు

అపాయములు హానులు ప్రతి దినము సంభవించును. ప్రతి పెద్ద కుటుంబములలో యింటియందు యెవరికో యొకరికి తెగుట, దెబ్బ తగులుట,

ప్రథమ చికిత్స పెట్టె

1 అంగుళం అడ్హెసివ్ (వేర్వేరుగా)
మడతలు పెట్టిన గాజ్‌బట్ట ముక్కలు 3 × 3 అంగుళములు (వేర్వేరుగా)
కట్లుకట్టుటకు గుడ్డ పేలికలు (ఆయాసైజులలో వేర్వేరుగా).
త్రికోణాకారపు కట్టుగుడ్డ.
ఒక గజము చతురపు గాజ్ గుడ్డలు (వేర్వేరుగా).
కాల్పులకు లేపనము, (5% టానిక్ ఆసిడ్ జెల్లీ మంచిది).
రబ్బరు మూతకల 2% ఐయొడిన్ మందు.
సాగనొల్లని టర్నికేట్.
కత్తెర.
3 అంగుళముల పట్టుకాట.
1, 2 అంగుళముల చుట్టిన కట్టు గుడ్డలు.
తీగముక్కలు లేక పలుచని చెక్కబద్దలు.
ఆముదము లేక మినరల్ అయిల్ కండ్ల ఉపయోగము కొరకు.

కంపలో నేమైన పడుట, పంటి నొప్పి, యేదో యొకటి లేని దినముండుట యపుడు. ఎప్పుడైనను ఎముక విరిగినను, లేక ఎక్కువగా తెగి రక్తము కారుచున్నను, అది మిక్కిలి అపాయము. అట్టి ప్రమాదము జరిగినపుడు చాలామంది అపాయము గలిగిన వానిని జూచుచు నిలువ బడుదురు. ప్రతి వారును తొందర సమయములో నెట్లు ప్రవర్తింపవలెనో యెరిగి యుండవలెను. ఏలయన సరియైన పని వెంటనే చేసిన నివారని ప్రాణము రక్షింప గలవు.

కట్టు గుడ్డలు

ప్రతి అపాయమునకు కట్టు గుడ్డలు అవసరము. అందుచే ప్రతి వారును శరీర భాగముమీద నెక్కడ యేవిధముగా కట్టు కట్టవలెనో తెలిసి కొన వలెను. కట్టుగుడ్డలు శుభ్రమైనవిగా నుండవలెను. చేతులకు కాళ్లకు



గాయంపడిన మోకాటికికట్టిన కట్టు. మోకాటి పైభాగమున ఆరంభించి, మోకాటి క్రింద గుడ్డను తిరుగవేసి మడిచి చుట్టుకొను చుండవలెను. చివర పిన్నుతో అతికించ వలెను.

కట్టుకట్టు గుడ్డలు రెండంగుళముల వెడల్పుండవలెను. వ్రేళ్లకు కట్టు గుడ్డలు ఒక అంగుళమునకు కొంచెము యెక్కువగా నుండవలెను. ముందుగా నిట్టి కట్టుగుడ్డలు తయారు చేసికొని యుంచుట మంచిది. వాటిని

చుట్టలుగా చుటి శుభ్రమయిన కాగితములో గాని గుడ్డలోనిగా చుట్టి జాగ్రత్త చేయవలెను.

దెబ్బలు

ఒకడు పడినప్పుడుగాని, శరీరములో యేదో యొక భాగము కొట్టుకొని నప్పుడుగాని, యేదైన తగిలినప్పుడుగాని చర్మము సామాన్యముగా పగులదు. గాని చర్మము క్రింప మాంసమునకు దెబ్బతగిలి కొన్ని చిన్న రక్తనాళములు పగులును. దెబ్బతగిలిన తరువాత సామాన్యముగా పడు నల్లని మచ్చ దీనివలెనే ఏర్పడును.

చికిత్స

దెబ్బ తగిలిన భాగము పై కెత్త వలెను. ఇది నొప్పిని తగ్గించుటకు తోడ్పడును. దెబ్బతగిలిన చోట చర్మము భ్రష్ఠమైన వానికి, టించర్ ఆఫ్ అయోడిన్ పూయవలయును. అటుల గాకున్న కొంచెము బోరిక్ ఆసిడ్ పొడి చల్లి గుడ్డతో కట్టు కట్ట వలయును.

కొట్టుకొనిపోవుట, తెగుట.

చర్మము లేచిపోయినపుడు గాని తెగినపుడు గాని మంచి చికిత్స యేదనగా: పుల్లకు దూదిచుట్టి టించర్ ఆఫ్ అయోడిన్ పూసి, కొంచెము బోరిక్ ఆసిడ్ పొడిచల్లి గుడ్డతో కట్టు కట్టుట. టించర్ ఆఫ్ అయోడిన్ వేయగానే నొప్పి పుట్టించునుగాని నొప్పి కొంచెము సేపైన తరువాత తగ్గిపోవును. గాయము తగిలిన స్థలము శుభ్రముగా లేకున్నను, కడుగ కుండనే టించర్ ఆఫ్ అయోడిన్ వేయకుము.

గాయము చిన్నదైన మందు ఒకసారి మాత్రమే వేయవలసి యుండును. గాయము పెద్దదైన రెండవ దినమున గాయము తగిలిన చోట యెఱ్ఱగా నుంటే వేసినకట్టు విప్పి వేయవలెను. చీము యేదైన యున్న అరగ్లాసు నీళ్లలో చిన్న గరిటెడు బోరాసిక్ అసిడ్ పొడి వేసి ఆ నీళ్లతో గాయము కడుగ వలెను. దీనితో కడిగిన తరువాత ఒక గుడ్డ యీ నీటితో తడిపి గాయము తగిలినచోట వేసి కట్టుకట్టవలెను. ఈ గుడ్డమీద గంటకొకసారి బోరాసిక్

నీళ్లు వేయుచు తడిగా నుంచిన గాయము త్వరగా మానును. బోరాసిక్ ఆసిడ్ లేనియెడల అంతే ఉప్పు చేర్చవలెను. గాయము తగిలిన భాగము యితర మందులతో కడుగ వచ్చును. కొన్ని పొటాసియమ్ పరమాంగనేటు చుక్కలుగాని పది మొదలు ఇరువది చుక్కలు లైసాలుగాని కార్బాలిక్ ఆసిడ్ గాని అరగిన్నెడు వేడి నీళ్లలో కలిపి గాయము కడుగుటకు ఉపయోగించిన మంచి ఫలితములు కనబడును.

రక్తము చాలా కారు తీవ్రమైన గాయములు

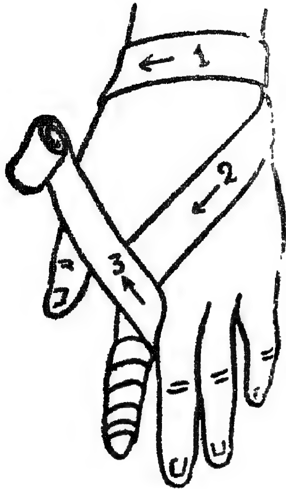
ఒక గాయము నుండి చాలా రక్తము కారుచు త్వరగా కట్టనియెడల ఒక శుభ్రమైనబట్ట వేడి నీటితో ముంచి పుండుమీద వేసి నొక్కవలెను నీళ్లు చాలా వేడిగా లేనియెడల యీ పద్ధతి లాభకరముగా నుండదు.

ఒక గాయము నుండి రక్తము చురుకుగా కారుచున్న రోగిని పరుండ బెట్టి రెండు బొటన వ్రేళ్లతోను పుండుపైన మెత్తని భాగములు లోనికి నొక్కవలెను. గాయము చేతిమీద గాని కాలిమీద గాని యున్న మడత బెట్టినజేబు రుమాలు అవయవముమీద పుండుకు పైగా వదులుగా కట్టి, ఒక పుల్లతో దానిని మెలిపెట్ట వలెను. చిన్న గుండ్రని బొమ్మరాయి గాని జీలుగు బెండు ముక్క గాని గుడ్డ మడతలలో సరిగా గాయమునకు పైన బెట్టినచో గుడ్డ మాత్రమే ఉపయోగించినప్పటి కంటె రక్తము కారుట బాగా కట్ట గలదు. గుడ్డ గట్టిగా మెలిపెట్ట వలెను. రక్తము కారుచున్న కాలు లేక చెయ్యి పైకెత్తి దేనిమీద నైన నుంచిన కొద్ది రక్తము మాత్రమే దానిలోనికి ప్రవహించును. రక్తము కారుట కట్టగానే గట్టిగా కట్టిన గుడ్డ తీసివేయ వలెను. ఏలయనిన హఠాత్తుగా వదులుచేసిన, గాయము మరల రక్తము కారుట ప్రారంభించ వచ్చును.

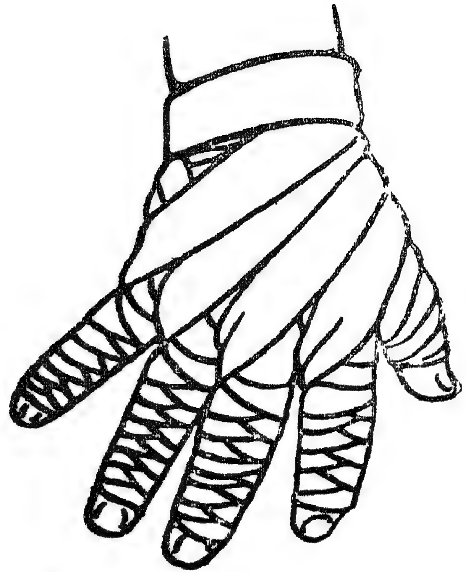
గుడ్డ గట్టిగా మెలిపెట్టి రక్తముకారుట కొంచెము తగ్గగానే పుల్లకు దూదిచుట్టి టించర్ ఆప్ అయోడిన్‌లో మెర్తియొలేట్, డిట్టాల్ లేక ఇతర క్రిమిశాశక ద్రవములో ముంచి గాయములో చాయవలెను. రక్తము కట్టువడ గానే గాయముమీద వేడినీళ్లతో కొన్ని నిమిషములు ఉడకబెట్టిన గుడ్డలు కొన్ని పొరలు వేయవలెను. దీని తరువాత గాయమునకు కట్టు కట్టవలెను.

తలమీద గాయము రక్తము కారుట మాన్పు టెట్లు?

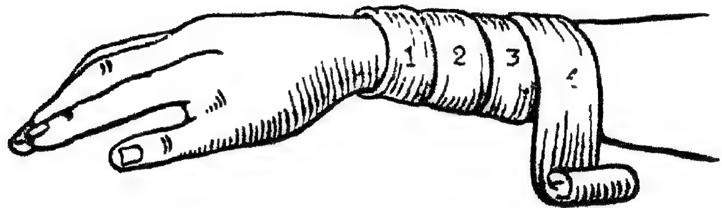
గాయము మీద టింక్చర్ ఆఫ్ అయోడిన్‌లో ముంచిన పలుచని గుడ్డవేసి,



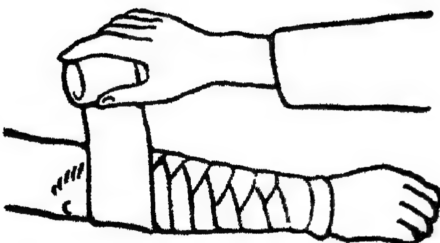
వ్రేలి కట్టు—అంకెల ప్రకారము కట్టవలెను.

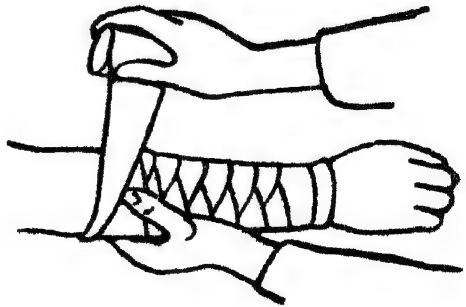


ప్రతి వ్రేలుకు ప్రత్యేకముగా కట్టు కట్టవలెను

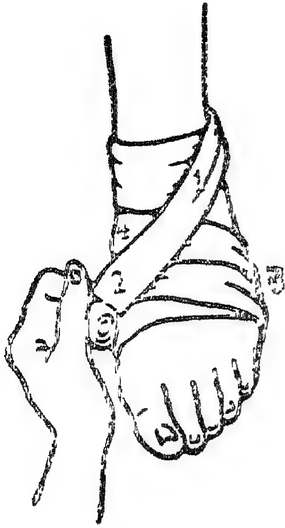


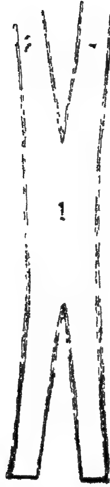
మణికట్టు—అంకెల ప్రకారము కట్టునది





చేతికట్టు—మణికట్టు ప్రారంభించి పటములో చూపినట్టు పైకి చుట్టవలెను

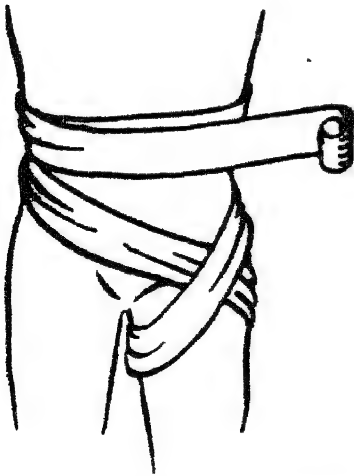






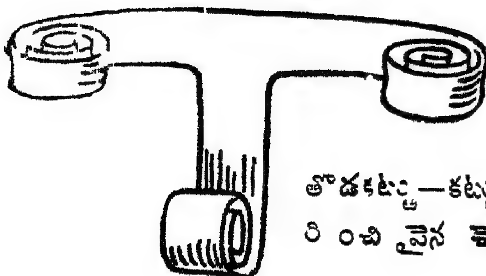
పాదముల కట్టు—అంకెల ప్రకారము కట్టునము

తలకట్టు—ఇందులో చూపిన ప్రకారముగా గుడ్డ కత్తిరించుము—కట్టునపుడు అంకెల ప్రకారము కట్టునము



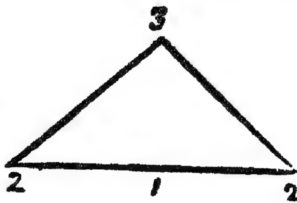


కంటి కట్టు



తొడకట్టు—కట్టుగుడ్డ క్రింద చూపిన విధముగా కత్తిరించి పైన చెప్పినవిధముగా కట్టునము

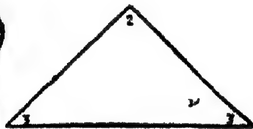




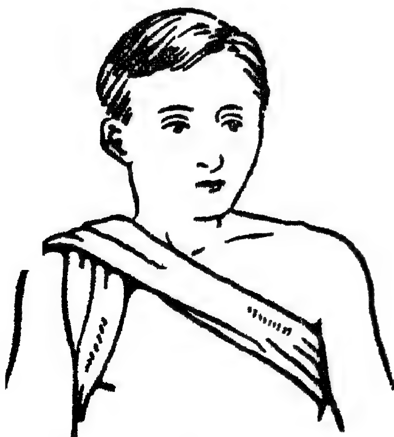
త్రికోణాకారముగల
తల కట్టు

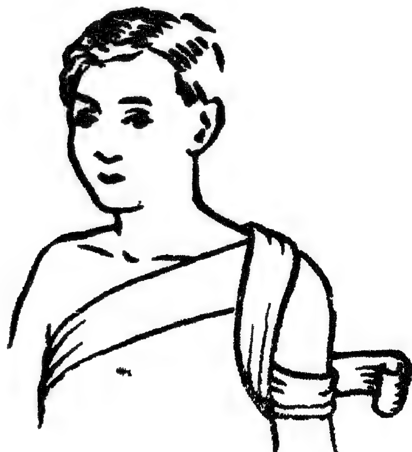
త్రికోణాకారము గల కట
ప్రక్కనుంచి కనబడు కట





త్రికోణాకారముగల కట్టు చేయి వ్రేలాడు
టకై కట్టునది





భుజముల కట్టు

తలమీద గాయము రక్తము కారుట మాన్పుటెట్లు?

గాయముమీద టింక్చర్ ఆఫ్ అయోడిన్‌లో ముంచిన పలుచని గుడ్డవేసి, దానిపైని మెత్తగా నుండుటకు చాలా పొరలుగా గుడ్డలు వేయవలెను. ఈ గుడ్డలు మొదలగు మెత్తనివి గాయముమీద నొక్కవలెను.

ముఖమునుంచి మెడనుంచి రక్తము కారుట

చినిగిన పెదవినుంచి కారు రక్తము నాపుటకు మొట్టమొదట చేతులు కడుగుకొని చూపుడువ్రేలు నోటిలో పెట్టుకొని గాయము తగిలిన స్థలము లాగి బొటన వ్రేలితోను చూపుడు వ్రేలితోను పట్టుకొన వలెను.

తీవ్రముగా రక్తము ముఖమునుండి కారుచున్నపుడు రోగియొక్క మెడ ఊపిరి తిరుగకుండా చేయుటకు బట్టుకొనునట్లు పట్టుకొన వలెను. మెడ క్రింది దవడ మూలల క్రింద గట్టిగా పట్టుకొనిన ముఖమునకు పోవు రక్తము తగ్గును. దీనికి తోడు తలమీద గాయమునకు వలెనే గుడ్డ మడతలు గాయముమీద వేసి గట్టిగా నొక్కవలెను.

భుజములనుండి చంకలలోనుండి రక్తము కారుట

మెడ యెముక మధ్యకు వెనుక బొటన వ్రేలితో గట్టిగా నొక్కవలెను. (పటము చూడుము).

గాయము యెక్కువగుచున్న యేమి చేయవలెను?

గాయము యెఱ్ఱబడి, వాచి బాధగా నుండి చీము వచ్చుచున్నపుడు చేయవలసిన పద్ధతి యేమనగా: అర గిన్నెడు నీటియందు చిన్న గరిటెడు బొరాసిక్ ఆసిడ్ చేర్చి ఆ నీళ్లలో గుడ్డలు తడిపి పుండుమీద వేయుట. గుడ్డలు యీ నీళ్లచే తరుచుగా తడుపుచు యెప్పుడును తడిగా నుంచవలెను. పుండుమీద వేయు గుడ్డలన్నియు నీళ్లలో ముందు ఉడకబెట్ట వలెను. చిన్న నూనె గుడ్డగాని, నూనె కాగితముగాని, శుభ్రమైన అరటియాకు ముక్కగాని బొరాసిక్ ఆసిడ్‌లో తడిపిన గుడ్డమీద వేసిన అది త్వరగా ఆరిపోవును. బొరాసిక్ ఆసిడ్ దొరకని యెడల దానికి బదులు ఉప్పు లేక ఎప్సమ్‌సాల్టు ఉపయోగించ వచ్చును.



కారం రక్తము నాపుటకు నొక్కవలసిన తావులను
తెలుపు పటము

గాయములో గాని పాదముమీద లేక చేతిమీద యున్న పుండులో గాని చీము యున్న ఈ క్రింది చెప్పబోవు చికిత్స చాలా యుపయోగముగా నుండును. 20 వ ప్రకరణములో చెప్పబడిన వేడి, చలినీటి చికిత్సను ఉపయోగించుము.



బెణికిన చీలమండకు కట్టు కట్టే విధము

చీలమండను కాపాడుటకు: రెండంగుళముల వెడల్పు కల ఒక పొడవైన గుడ్డపేలికను తీసికొని జోడుక్రింద, మడమ ముందుగా నుంచుము. రెండు చివరలు పైకి రానిచ్చి అవి ఒకదాని మీదనుండి మరియొకటి పోనిచ్చి మడమపైన కాలికి చుట్టి రానిమ్ము. మరలా క్రిందికి పోనిచ్చి గట్టిగా బిగదీసి ముడివేయుము.

బెణుకు నొప్పి

కీలేదైన హఠాత్తుగా మెలితిరుగుట వలన కలుగు నొప్పిని బెణుకు అందురు. తరచుగా బెణుకు స్థలములు యేవనః కీళ్లు, మడిమ, మణికట్టు.

బెణికిన భాగమును ఒక అరగంట వరకు చన్నీటిలో ముంచి యుంచ వలెను. ఒక చెరువుగాని, కాలువగాని సమీపములో నుండె ఈ చికిత్స చేయుట సులభము. చీలమండ బెణికిన వ్యక్తి నడవ వలసివస్తే 119 పుటలో చెప్పబడినట్లు కటు ముందు కట్టవలెను.

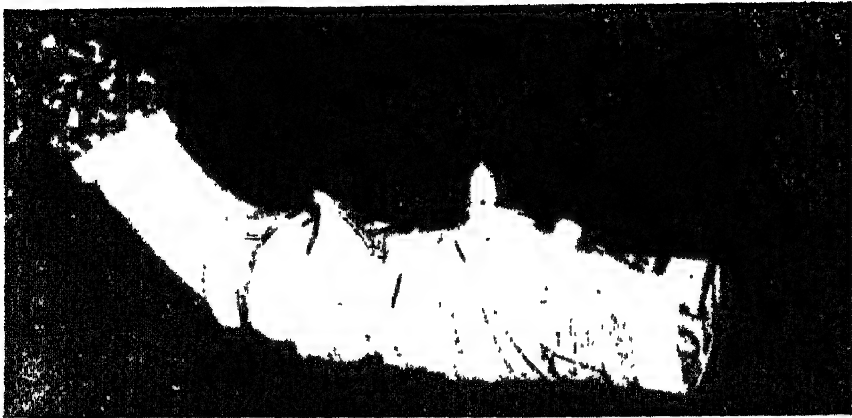
ఇల్లు చేరగానే 8 అంకె రూపపు కట్టును గట్టిగా కట్టవలెను. సాధ్య మైతే వాచిన భాగముమీద మంచు (ఐస్) పెట్ట వలెను. (ఐస్‌బాగ్‌కూ చర్మమునకు మధ్య ఒక ఫ్లానలు బట్ట ఉంచవలెను). ఇది మొదటి పన్నెం డుగంటల వరకూ చేయవలెను. ప్రతీ రెండు గంటల కొకసారి అరగంట సేపు ఐస్‌బాగ్ తీసి యుంచవలెను. పన్నెండు గంటల తరువాత 20 వ అధ్యాయములో చెప్పబడిన వేడి చలి చికిత్స దినమునకు మూడు పర్యాయములు చొప్పున ఈయవలెను. ఈ చికిత్స సమయాలకు మధ్య వ్యవధిలో కట్టుకట్టి యుంచవలెను. (సాధ్యమైతే ఎలాస్టిక్ బాండేజితో) ఈ చికిత్స సాధారణముగా కొన్ని రోజులు మట్టుకే అవసరమై యుండును.

ఎక్కువ బెణుకుకు వైద్యునితో సంప్రదించుట మంచిది. ఏలయనిన బెణుకుటకు బదులు ఎముక విరిగియుండ వచ్చును.

విరిగిన యెముకలు

ఎముకలు విరిగినపుడెల్లా వైద్యుని పిలువ వలెను. ఈ క్రింద తెలిపించిన సలహాలు వైద్యుడు తక్షణము దొరకని వారికి, వైద్యుడు వచ్చు వరకు చికిత్స చేయుటకు ఉపయోగపడును.

ఎముక విరిగినపుడు రోగిని పరుండబెట్టి కదలకుండా నుంచవలెను. విరిగిన కఱ్ఱయొక్క రెండు కొనలు యేలాగుండునో, అలాగుననే ఒక యెముక విరిగినపుడు దానియొక్క రెండు కొనలమీద వాడియైన యెముకబద్ద లుండును. ఏ మాత్రము కదలినను యీ పదునైన చీలికలు మాంసమును చింపి చాలా బాధను గాయమును కలుగ జేయును.



విరిగిన మోచేతికి ఆకస్మికముగా తయారుచేసిన బద్ద కట్టు

12 నుండి 14 అంగుళముల పొడవుకలిగి ఎక్కువ పుటలుగల ఒక పత్రికమీద మోచేతిని ఉంచుము. పత్రికక్రింద రెండు కట్టుగుడ్డలను ఉంచి చివరలు మోచేతిపైన ముడివేయుము. గంత్రి, మణికట్టు క్రింద కొత్తగాజుగుడ్డను వీలైతే ఉంచవచ్చును.

ఎముక విరిగిన వానిని కదుపుటకు ప్రయత్నించుటకు ముందు విరిగిన ఎముక కొనలు కదలకుండా యేదో యొకబద్దవేసి అక్కడ కట్టవలయును.

విరిగిన ఎముక కాలిలోనిదిగాని చేతిలోనిదిగాని అయిన రెండు అంగుళములు వెడల్పుగల వెదురు బద్దలు చీల్చవలెను. చేతి యెముకలు విరిగిన యెడల వెదురుబద్దలు పంద్రెండేసి అంగుళముల పొడవుండ వలెను. కాని యెముకలు విరిగిన యెడల బద్దలు పాదము నుండి తుంటివరకు అందునంత పొడవుండవలెను. బద్ద వేయుటకు మొదట విరిగిన చేయి లేక కాలును నెమ్మదిగా సరిగా లాగి మెల్లగా యెముక విరిగిన స్థలము పట్టుకొని విరిగిన రెండు ముక్కలు కలిపి తిన్నగా యుండునట్లు చేయవలెను. ఇదంతయు అధిక భాధ కలుగకుండా నెమ్మదిగా చేయవలెను. ఇది చేసిన తరువాత దూదిగాని అదిదొరుకని యెడల గుడ్డలుగాని మెత్తగా నుండునట్లు విరిగిన అవయవముచుట్టు దానిపైని బద్దలువేసి కట్టక మునుపు వేయవలెను. అవయవ ముచుట్టు దూదిగాని గుడ్డలుగాని చుట్టబెట్టిన తరువాత బద్దలువేసి గట్టిగా

కట్టవలెను.—స్లింప్టు వేయుటకు అవసరమైనంత వరకు మాత్రమే. ఇది చేసిన తరువాత రోగిని యింటికిగాని వైద్యశాలకుగాని తీసికొని పోవచ్చును.

విరిగిన యెముక అతుకుకొనుటకు మూడు వారములకు పైన పట్టును అందుచే యంతకాలము కట్టలుంచుట అవసరము.

స్థానము తప్పుట లేక జారిపోవుట

ఎముక యొక్క కొనస్థానము దప్పిన కీలు కదుపుటకు సాధ్యపడదు. ఇది యెముక విరుగుటకును యెముక జారిపోవుటకును గల భేదము విశదీకరించును. జారిపోయిన యెముకకు చికిత్స చేయుటలో గల యుద్దేశము యెముక చివరి భాగమును దాని స్థానములోనికి పంపుట. ఇది చేయుటకు ప్రతి విషయములోను వైద్యుని సహాయ మవసరము. అందుచే యెముక గూటిలోనుంచి జారిపోయినపుడు రోగిని వైద్యునియొద్దకు దీసికొని పోవలెను లేక వైద్యుని పిలువ వలెను. అపాయమైనతరువాత యెంత త్వరగా వైద్యుడు దొరికిన అంత సులభముగా యెముక దాని స్థానములో చేర్చును. ఒకటి రెండు రోజులు ఆలస్యముచేసిన దానిని బాగుచేయుటకు వైద్యుడు శస్త్ర చికిత్స చేయవలసి వచ్చును.

పంటి నొప్పి

పోటు పెట్టుచున్న పంటిలో ఖాళీ యున్నయెడల పుల్లతో దానిలోనున్న ఆహార పదార్థము దీసివేయవలెను. కొంచెము దూది క్రియోసోటులోగాని లవంగముల నూనెలోగాని తడిపి యాఖాళీలో పెట్టవలెను. దూది పుల్లతో పంటిలోని రంధ్రము లోనికి తోయవలెను. క్రియోసోటు మ్రింగకుండ జాగ్రత్తగా నుండవలెను. దూదిమీద ఒకటి రెండు చుక్కలు కార్బోలిక్ ఆసిడ్ వేసి పంటిలో బెట్టిన కూడా పంటినొప్పి తగ్గును. ఒక్కొక్కప్పుడు పంటిలో బేకింగు సోడా బెట్టిన బాధ తగ్గును.

కాలుపులు

కొద్దిగా కాలినచో ఆ స్థలమును చలినీళ్లలో ముంచుట మంచి చికిత్స. పది నిమిషములు చలినీటిలో ముంచి యుంచిన తరువాత కాలిన దానిమీద

గరిటెడు కార్బోలేటెడ్ వేసలైనులో మూడు చుక్కలు కార్బాలిక్ ఆసిడ్ వేసినదైనను, కాగబెట్టిన కొబ్బరి నూనె, కోడి గ్రుడ్డు తెల్లసొన సమభాగములుగా కలిపినదైనను పూయవలయును.

మందులకొట్టులలో దొరకు "టానిఫాక్స్" కాలుపులకు శ్రేష్టమైనది. ఒకసారి కాలిన భాగము మీద టానిఫాక్సు అంటించి, అది ఇంకిపోయిన తరువాత మరొక కోటింగ్ వేయవలెను. పై పైనే కాలినకాలువులకు నుపాక్రైసల్ లేపనము చాలా సహాయ పడును—ముఖ్యముగా ఎండవల్ల కలిగే పొక్కులకు. "పాయిలే" అనె మరొక మంచి మందు కూడా కలదు.

ఎక్కువగా కాలిన దుస్తులు కోసి తీసివేయవలెను. అప్పుడు కాలిన చోట 50% సల్ఫాతైయజాల్, లేక పెన్సిలిన్ లేపనము వేసి కట్టు కట్టవలెను అనుదినము కట్టు మారుస్తుండవలెను. సల్ఫాతైయజల్ లేపనము గాయమును మెత్తగా నుంచుటయేగాక, చీముపట్టకుండా కాపాడును.



నిప్పంటుకొన్న వస్త్రముల నార్పుట

కాలుచున్న మనుజుని వెంటనే కంబళితోగాని, దుప్పటితోగాని దగ్గిర యేది యుంటే దానితో జుట్టి వానిని నేలపైపై దొర్లించుచు పైన కప్పిన దానిని గట్టిగా నొక్కి మంటల నార్పవలెను. కాలుచున్నవానిని నేలపైపై పండబెట్టుట వలన అగ్ని జ్వాలలతని తలవరకు వ్యాపించనేరవు. కావున అతడు వాటిని పీల్చుట తటస్థింపదు.

పొక్కుట

చర్మము వేడి నీటిచేగాని కాగిన నీటిచేగాని కలినపుడు పొక్కు లెక్కును. దీనికి పైన పేర్కొనబడిన చికిత్స చేయనగును,

కాలిలోగాని చేతిలోగాని పేడుగాని మేకుగాని గుచ్చుకున్న యేమిచేయ వలెను?

లోనఉన్న పేడుగాని, మేకుగాని తీసివేయుటకు కాపడము మొదట చేయవలసిన పని. తరువాత భరించగల వేడి నీటిలో ఇరువది నిమిషములు వరకుముంచి చన్నీళ్లు ఆ భాగముమీద పోయవలెను. క్రిమినాశక లేపనము (నల్పాతయుజాల్, వంటివి) అంటించి కట్టు కట్ట వలెను. దినమునకు కొన్ని పర్యాయములు చొప్పున వేడి, చల్ల చికిత్సను (20వ అధ్యాయములో "ఒకటి విడిచి ఒకటి వేడి చలిముంపులు ప్రకారము) చేసిన చీము పట్టకుండా చేయును.

పాము కాట్లు

కుక్క కాటునకు చికిత్సయే పాము కాటునకు చేయవలెను. గాయము నుండి రక్తము కారునట్లు చేయుట మంచిది. త్రాడు గట్టిగా కట్టిన తరువాత కోరలచే పడిన రంధ్రములలో చాకు కొనతో పొడువ వలెను. రంధ్రముల దగ్గర రక్తము కారుటకు నొక్కవలెను. రక్తము పీల్చువారు నోటిలో ఏవిధమైన పుండ్లు లేకుండా చూచుకొన వలెను. రక్తము కొంతసేపు కారిన తరువాత రంధ్రములలో టించర్ అయోడిన్ పట్టించ వలెను. పొటాసియమ్ పర్మాంగ్‌నేటు కొంచెము ఒక గరిటెడు నీళ్లలో కలిపి టించర్ ఆప్ అయోడిన్‌కు బదులుపయోగించ వచ్చును. పాము చాలా విష జాతికి సంబంధించినదైనచో కోరలచే పడిన రంధ్రములలో పొటాసియమ్ పర్ మాంగ్‌నేటు ఎక్కించ వలెను.

తేలు కాటు, జెర్రికాటు

తేలు కుట్టినచోట జెర్రి కరిచినచోట సూదితో లోతుగా గుచ్చవలెను. చర్మములో పది పండ్రెండు రంధ్రములు చేయవలెను. అక్కడ చర్మము నీటితో తడిపి పొటాసియమ్ పర్మాంగ్‌నేటు చల్లవలెను. కుట్టిన భాగము మీద పలుకులు మర్దించ వలెను. కొంతసేపుంచ వలెను.

గాడ్పు కొట్టుట

ఎండలో పని చేయువారు హఠాత్తుగా స్మృతి దప్పి పడిపోయినపుడు వారిని వెంటనే నీడకుచేర్చి తలమీద గుండెపైని చల్లని నీళ్లు పోయవలెను. నీళ్లు రోగిమీద పోయుచుండగా మరియొకరు అతని రొమ్మును ముంజే అను చురుకుగా తోమవలెను. గాడ్పుదెబ్బ చాలా ప్రమాదకరమైనది. ని వైద్యునిచే పరీక్ష చేయించ వలెను.

విషము త్రాగుట

విషము మ్రింగినవారిచే మొదట కక్కించవలెను. ఇది చాలా విధము గా చేయవచ్చును. ఒక పద్ధతి వ్రేలుకాని పక్షి యాకగాని గొంతులోనికి నిచ్చుట. దీని వలన వాంతి వెళ్లని యెడల గోరు వెచ్చని నీటిలో రెండు రిటెలు ఆవాలు పిండిగాని, నాలుగు గరిటెల ఉప్పుగాని కలిపి ఒక గిన్నెడు ాగినచో సామాన్యముగా వాంతి వెళ్లును. లేక రెండు గరిటెలు బేకింగ్ డా నిమ్ము.

కార్బాలిక్ ఆసిడ్ విషము

కార్బాలిక్ ఆసిడ్ మ్రింగినవానిచే కక్కింపరాదు. వానిచే నాలుగు అయిదు ఉడక బెట్టని కోడి గ్రుడ్లు మ్రింగించవలెను, దీని తరువాత నిచే నొక పెద్దగరిటెడు మెగ్నీషియమ్ సల్ఫేటుగాని, సోడియమ్ ఫేటుగాని ఒక గ్లాసు నీళ్లలో కలిపి త్రాగించ వలెను.

ఆర్సెనిక్ విషము లేక యెలుకలను చంపు మందు

వాంతులు చేయించుటకు పైని చెప్పిన పద్ధతులుపయోగించ వలెను. రువాత రోగికి నాలుగు లేక అయిదు పచ్చి కోడి గ్రుడ్లు యిచ్చి గ్నీషియమ్ సల్ఫేటుగాని, సోడియమ్ సల్ఫేటుగాని యొక పెద్ద మోతాదీయ లెను.

నీళ్లలో మునిగిన వారిని తిరిగి తెప్పరిల్ల జేయుట

మనుష్యుని నీటిలో నుంచి తీయగానే చురుకుగా ముక్కులోను



శరీర మధ్య భాగమును ఎత్తి పట్టుకొనుము



నీ రెండు చేతులు వీపుమీద పెట్టుము

నోటిలోను యున్ననీరు, బురద తుడువ వలెను. గుండె దగ్గర బట్ట తీసివే:
నోరు తెరచి పండ్లసందున కఱ్ఱముక్క పెట్టి నోరు తెరచి యుండునట్ల
చేయవలెను. రోగి ముఖము క్రిందకు త్రిప్పి చేతులతని చేతుల క్రిందబె
శరీరము పైకెత్తిన యెడల ఊపిరి తిత్తులలోని నీరు బైటికి పోవున
ముక్కునుండి నోటినుండి నీరు కారుట మానగానే శరీరము క్రిందకు దిం

వలెను, కడుపు క్రింద తలగడ పెట్టవలెను. నీ రెండు చేతులు అతని వీపుమీద పటములో జూపిన విధముగా పెట్టి గట్టిగా క్రిందకు నొక్కి హఠాత్తుగా చేతులు తీసివేయ వలెను.ఈ విధముగా నిమిషమునకు పన్నెండు సార్లు చేయవలెను. (నీ ఊపిరి తీసికొనునంత చురుకుగా నిది చేయవలెను.) వీపుమీద నొక్కుటచే ఊపిరి తిత్తులలోని గాలి బైటకు పోవును. నొక్కుట మానగానే గాలి ఊపిరి తిత్తులలో ప్రవేశించును. రోగికి జీవచిహ్నము లేవైన నున్నను ఈ విధముగా యూపిరి యెక్కించుట ఒక గంటవరకు చేయవలెను. మరొకరు సహాయము చేయుటకు దగ్గిరనున్నచో రోగి శరీరము ఆరుటకు వానిని చురుకుగా తోమించ వలెను. వేడి నీళ్లతో నింపిన సీసాలు రోగి శరీరము ప్రక్కన చేర్చవలెను. నీరు చాలా వేడిగానున్న అది రోగి శరీరము కాల్చును. ఏలయనిన కొంచెము ఇంచు మించుగా చనిపోయిన వాని చర్మము సులభముగా కాలును.

కుక్క గాని మరియొక జంతువు గాని కరచిన యెడల ఏమి చేయవలెను?

కుక్కగాని మరితర ఏ జంతువుగాని కరచినపుడు, గాయమును క్రిమి నాశక నీటితోగాని సబ్బుతోగాని కడిగి గాయములకు ఇచ్చే చికిత్సనే ఇమ్ము.

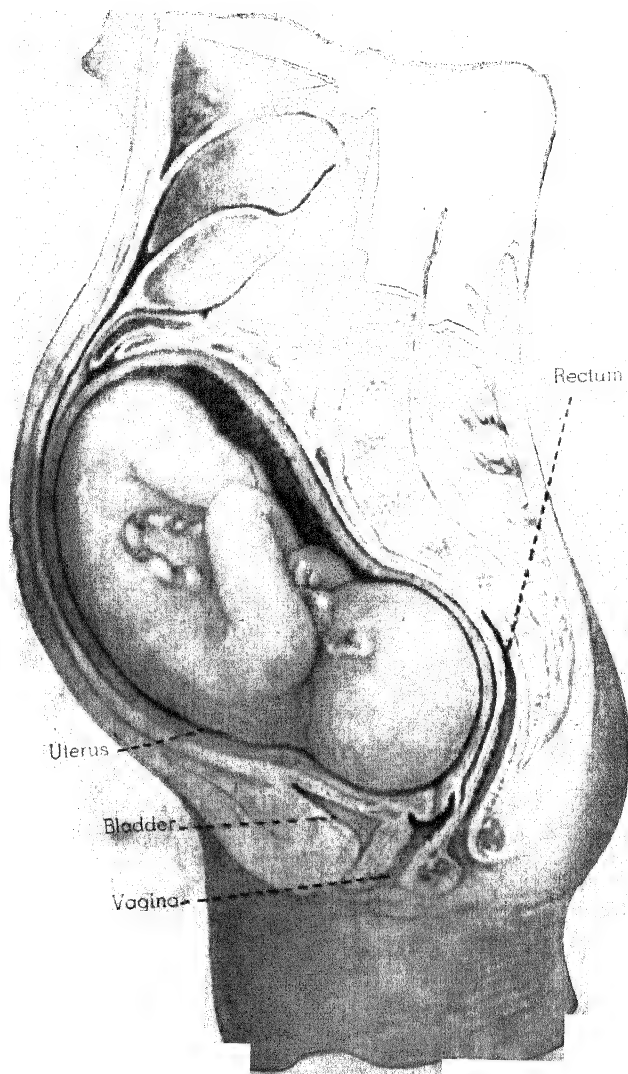
చేయవలసిన రెండవ విషయము కరచిన జంతువు పిచ్చిదో కాదో నిర్ణయించుట. ఇతరులను కరవడానికి వీలులేనిచోట దానిని కట్టి కనిపెడుతూ యుండవలెను. పిచ్చెక్కిన జంతువైతే జబ్బుచేసిన వానివలె యుండి పది దినములలోపల చచ్చును. అది చచ్చినట్లయితే కరవబడినవాడు వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లి పాస్చ్యూర్ చికిత్స పొందవలెను. పిచ్చిచిహ్నములు కనబడక ముందే చికిత్స ఆరంభించ వలెను. ఏలననగా పిచ్చి చిహ్నములు కనబడిన తరువాత అతడు స్వస్థుడవడానికి అవకాశములు లేవు. కరచినది పిచ్చిదో కాదో నిర్ణయించుటకు వీలు లేకపోయినను, చికిత్స తీసికొనుట మంచిది.

గాయమునకు సంపూర్ణముగా చురకవేసిన తరువాత ఆలోచించ వలసిన దేమనగా, కరువబడిన మనుజుని పిచ్చి కుక్క వైద్యాలయమునకు పంపవలెనా లేక వద్దా? అనునదే. సమర్థుడగు వైద్యుడు దొరకని యెడల లేక మరెట్టి విపత్తయినను, సందేహమైనను గలిగిన యెడల, రోగి వ్యాధియొక్క గురుతు

లను తత్సంబంధమైన పరిస్థితులను తెలుపుచు పిచ్చికుక్క వైద్యాలయమునకు తంతివార్త పంపించవలెను. చికిత్సచేయ నవసరము లేనిచో యిట్లు చేయుట వలన దీర్ఘ ప్రయాణమువలన గలుగు వ్రయ ప్రయాసములుండవు. ఈ క్రిందివి తంతి వార్త చట్ట సమ్మతమగు విలాసములు.

1. ఇండియా దేశముయొక్క పాస్చర్ ఆశ్రమము, కసౌలి పాస్చర్.
2. ఇండియా దేశముయొక్క పాస్చర్ ఆశ్రమము, కునూరు (చెన్నపట్టణము) లిస్సా.
3. పాస్చర్ ఆశ్రమము, రంగూను (బర్మా) వైరస్సు.
4. ఏడవ ఎడ్వర్డ్ జ్ఞాపకార్థపు పాస్చర్ ఆశ్రమము, షిల్లాంగు (అస్సాము) కుక్క వెర్రి.

పైన పేర్కొనబడిన అయా నాలుగు పాస్చర్ ఆశ్రమములకు కడు దూరముగా నున్నవారు దీర్ఘ ప్రయాణమును సల్పకయే కుక్క కాటు వలనైన వెర్రి తనమును నివారించుటకు వలయు మందు యిపుడిండియా దేశము యొక్క ప్రతి ముఖ్య పట్టణమునందు దొరుకును. ప్రతి మొదటి రకపు సివిల్ ఆసుపత్రి యందును, మిలిటరీ (పతాలపు) ఆసుపత్రి యందును, మిషన్ ఆసుపత్రుల యందును ప్రతి ముఖ్య పట్టణమునందున్న రైల్వే ఆసుపత్రుల యందును, జిల్లాచెరశాలల యందును, వెర్రి కుక్క కాటువలన కలిగిన వెర్రి తనమునకు, ఔషధము యివ్వబడుటకు వసతులు యేర్పాటు చేయబడినవి. వెర్రి కుక్క కరచినదని అనుమానమున్నప్పుడు చేయవలసిన మొదటి యత్నము పైన జెప్పబడిన "మొదటి సహాయ" చికిత్సయే. తరువాత అలస్య మిసుమంతయైనను చేయక రోగిని వెర్రికుక్క కాటుకు చికిత్స చేయగల సమీప పట్టణమునకు తోడుకొని పోవలెను. ఒక గంట వ్యవధియైనను అపాయము గలుగవచ్చును. బలుమారు అలక్ష్యము చేయబడుచున్న మరొక ప్రాముఖ్య విషయ మేదనగా రోగితో కూడా, తను, కరచిన కుక్క మెదడు కొంత తీసికొని వెళ్లవలెను. వెంటనే చికిత్స చేసిన యెడల కడుబాధకరమైన మరణము తప్పునని జ్ఞాపక ముంచుకొనుము.


Rectum
Uterus
Bladder
Vagina

18 వ ప్ర క ర ణ ము

గర్భిణి ప్రసవము

"దేవుడు—మన స్వరూపమందు మన పోలిక చొప్పున నరులను చేయుదుము; వారు సముద్రపు చేపలను ఆకాశ పక్షులను పశువులను సమస్త భూమిని, భూమిమీద ప్రాకు ప్రతి జంతువులను యేలుదురు గాకనియు పలికెను.

"దేవుడు తన స్వరూపమందు నరుని సృజించెను. దేవుని స్వరూపమందు వాని సృజించెను: స్త్రీనిగాను పురుషునిగాను వారిని సృజించెను. దేవుడు వారిని ఆశీర్వదించెను: ఎట్లనగా, మీరు ఫలించి అభివృద్ధిపొంది విస్తరించుడి; సముద్రపు చేపలను ఆకాశ పక్షులను భూమి మీద ప్రాకు ప్రతి జీవిని యేలుడని దేవుడు వారితో చెప్పెను." బైబిలు, ఆదికాండము 1:26-28.

"దేవుడైన యెహోవా నేలమట్టితో నరుని నిర్మించి వాని నాశికా రంధ్రములో జీవవాయువును ఊదగా నరుడు జీవాత్ముడాయెను," ఆదికాండము 2:7. పవిత్రమైన పురాణములలో మొదటి పుస్తకమునందు మనుష్యుని యుత్పత్తియొక్క చరిత్ర గలదు. ఈ చరిత్ర యిట్లు చెప్పుచున్నది.

ఆదికాండములోని చరిత్రనుండి ప్రతి మొక్క ప్రతి జంతువు పిల్లలను కనుటకును తన జాతిని శాశ్వితము చేసికొనుటకును యేర్పరచినట్టు తెలియు చున్నది. మనుష్యుని గురించి సృష్టికర్త యిట్లు చెప్పెను. "ఫలవంతముగా నుండి బిడ్డలనుకని భూమిని నిండించుము. దేవుడు తాను స్త్రీని పురుషుని సృజించినట్టు పెక్కుమంది స్త్రీ పురుషుల సృజించి ప్రపంచము నింపగలడు కాని యీ నిర్మాణ కార్యము మనుష్యునితో పాల్గొన

దలచెను. ఈ కారణముచే స్త్రీ పురుషులు బిడ్డలను కనుట తమ వాంఛ దీర్చుకొనుట కనుకొనరాదు. దానిలో కొంత ఈ దైవాంశ సంబంధము కలదు.

గర్భమును దాల్చుట

పదకొండవ ప్రకరణములో వివాహమైన తరువాత స్త్రీ శంభోగేచ్ఛ అధికముగా నుండకుండ వలెనని జెప్పబడినది. స్త్రీ పురుష సంబంధము న్యాయమైనదిన్ని స్వభావ సిద్ధమైనదిన్ని అయినను నియమానుసారముగను సకారణముగను యున్ననే అది న్యాయమైనదియు స్వభావ సిద్ధమైనదియు నగును. స్త్రీ లోలత్వము అదుపులో నుంచుకొనుటయొక్క అవశ్యకత అకలి దాహములతో పోల్చవచ్చును. ఈ రెండున్ను స్వభావ గుణములు. వీటిని తెలివిగా తృప్తి పరచవలెను. మరియు ప్రతివాడు తిండిబోతు త్రాగుబోతు అగునంత తినను త్రాగను రాదని చెప్పదురు.

తాను తలచినట్లు జేయగలుగు నంత మాత్రమున స్త్రీ లోలుడగునంత సంబంధము కలిగియుండుట న్యాయము కాదు.

తరుచుగా గర్భిణి వచ్చువారి పిల్లలు బలముగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండరు. తరుచుగా పిల్లలను గనుట గూడా తల్లి ఆరోగ్యమును పాడు చేయును. సంభోగ విషయమున చాలా యెక్కువగా గాని చాలా తక్కువగాని యుండ తలపని వారికి అనగా మితముగా నుండ దలచువారికి మార్గమేమి? సగటు స్త్రీకి గర్భము దాల్చుట కవకాశము కల కాలము నెలలో కొన్ని గంటలు మాత్రమే. ఫలప్రదమగు ఈ సమయములో అండాశయము నుండి బీజము వదలిపెట్ట బడును. ప్రతీ 28 రోజులకొక పర్యాయము ఋతిమతి యగు సగటు స్త్రీలో బహిష్టు సమయమునకు 14 దినములు ముందుగా ఇది సంభవించును. వ్యక్తుల దేహతత్వమును బట్టి ఈ కాలము మార వచ్చును. ఎక్కువ మంది స్త్రీలలో, బహిష్టయగు కాలమునకు ముందు 10 వ దినమునుండి 16 వ దినములోపున ఈ నియమిత కాలముండును. ఇందుచేత ఋతుకాలము మధ్య గర్భోత్పత్తికి అవకాశము కల దినములు ఆరు. సంతానము కోరువారు ఈ కాలములో సంభోగము చేయవచ్చును. పిల్లలు అవసరము లేనివారు ఈ కాలములో భార్యకు దూరముగా నుండ వలెను.

28 దినముల కొక పర్యాయము చొప్పున ఋతిమతియగు స్త్రీలకే పై నిర్దిష్ట కాలము అన్వయించును. సమయము తప్పుచూ ఋతిమతియగు స్త్రీలలో ఈ కాలము కూడా మారుచుండునని గమనింప నగును.

గర్భములో బిడ్డయొక్క అభివృద్ధి

స్త్రీ గర్భవతి కాగానే అవగింజకంటె చిన్నదగు స్త్రీ బీజము (అవి 1/125 అంగుళము మధ్యకొలత గలిగియుండును.) అభివృద్ధిబొంద నారంభించును. కొన్ని రోజులలో అది మల్బెరీ కాయంతయుండి దాని పోలికగానే యుండును. నాల్గు వారములలో ఇది పావురపు గ్రుడ్డు అంత యుండును. రెండవ నెలాఖరుకు కోడి గ్రుడ్డంతయుండి మానవ శరీరపు రూపుదాల్చ నారంభించును. గర్భకోశములో దానిని చేర్చు రక్త నాళములు గలవు. తల్లి తినిన ఆహారము జీర్ణమై రక్తనాళముల గుండా పిండములో (గర్భకోశము యెదుగుచున్న బిడ్డ) ప్రవేశించి దాని నెదుగునట్లు చేయును.

మల్బెరీ కాయవలెనున్న చిన్నముద్ద యెదిగి 206 యెముకలను, 500 కండరములను, కన్నులను, చెవులను, గుండెయును, మెదడు మొదలగువాటి నెట్లభివృద్ధి చేయగలదో మిక్కిలి ఆశ్చర్యకరము. ఒక అపూర్వశక్తి మనుష్యుని సృజించి ఈ చిన్న ముద్దను పూర్తియైన శరీరముగా నభివృద్ధి చేయుచున్నాడనుట కిది మరియొక నిదర్శనము. పూర్వకాలము నందు దావీదు అను బుద్ధిమంతుడగు రాజు చెప్పినది వినుడి: "దేవా! నా తల్లి గర్భమందు నన్ను నిర్మించినవాడవు నీవే. నీవునన్ను కలుగజేసిన విధము చూడగా భయమును ఆశ్చర్యమును నాకు పుట్టుచున్నది, అందుమబట్టి నేను నీకు కృతజ్ఞతాస్తుతులు చెల్లించు చున్నాను. నీ కార్యములు ఆశ్చర్యకరములు ఆ సంగతి నాకు బాగుగా తెలిసియున్నది. నేను రహస్యమందు పుట్టిననాడు నాకు కలిగిన యెముకలు నీకు మరుగై యుండలేదు.

నాలుగవ మాసాంతమునకు బిడ్డ అయిదంగుళముల పొడవుండును. ఆరవ నెల కడపట అది రెండున్నర పౌనుల బరువుండును. అది ఆరు నెలలు గడచిన తర్వాత పుట్టినయెడల నది కొన్ని దినములకంటె నెక్కువ జీవింపదు. తొమ్మిది నెలలు పూర్తియగునప్పటికి శిశువు నాలుగు మొదలు ఆరు పౌనుల బరువుండును. పదునెనిమిది యంగుళముల పొడవుండును.

శిశువు యీ సమయమున బుట్టిన దానిని బహు జాగ్రతగా పెంచిన అది బ్రతుకును. పది నెలల నంతరము (280 దినములు) శిశువు బాగా అభివృద్ధి పొందును. అది ఆరు మొదలు పది పౌనుల బరువుండి, ఇరువది యంగుళముల పొడవుండును.

గర్భిణి కాల పరిమితి

గర్భిణి కాలము 280 దినములు. శిశు జనన మెప్పుడు కలుగునో కనుగొనుటకు ఈ క్రింది పద్ధతుల నుపయోగింప వచ్చును. ఆఖరి ఋతు కాలమునుండి తొమ్మిది నెలలు లెక్కించి దానికి యేడు దినములు చేర్చుము. ఆఖరి ఋతుకాలముయొక్క మొదటి దినము జనువరి ఒకటి యైన శిశు జననము యెనిమిది అక్టోరు జరుగును.

అతి సులభముగా లెక్కింపదగిన మరియొక పద్ధతి యేదన, స్త్రీ ఆఖరు మారు ఋతిమతియైన మొదటి దినము రెండు వందల యెనుబది దినములు లెక్కింపుము. సరియైన దినమును నిర్ణయించుట కష్టము. లెక్కపెట్టిన దినమునకు రెండు వారములు ముందో లేక వెనుకనో శిశువు కలుగవచ్చును. ఆఖరుసారి ఋతుమతి యైనది జూన్ మొదటి తేది అయిన, అప్పటినుంచి 280 దినములు మార్చి యెనిమిదవ తేది యగును. శిశు జననమగు దిన మదియె.

గర్భధారణమునకు చిహ్నములు

స్త్రీ తాను గర్భిణితో నున్నానని యెరుగుటెట్లు? ఆమె తెలిసికొనుటకు చిహ్నములు గలవు. వివాహమైన స్త్రీ అంతకు పూర్వము ముట్లగుచున్న కాలములో ముట్లాగి పోయినయెడల ఆమె గర్భిణిగా నున్నట్లే కాని పూర్తిగా నిశ్చయ మనుటకు వీలులేదు. బిడ్డకు పాలిచ్చు చుండగానే స్త్రీ గర్భవతి కావచ్చును. బిడ్డ పుట్టిన తరువాత ముట్టు కాకుండా కూడా స్త్రీ గర్భవతి కావచ్చును. గర్భవతియైన కొన్ని మాసములకు ఉదయపు రుగ్మత గలుగును. ఉదయమున లేచుట తోడనే జబ్బుగా నున్నట్టును వాంతి వచ్చునటులను యుండి డోకులు ప్రారంభమగును. ఇది లేవిళ్లు అందురు. ఇవి కొన్ని వారములు అను నెలకు యుండవచ్చును. ఇది గర్భధారణకు నిశ్చయమైన సూచన.

జనవరి	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
అక్టోబరు	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	నవెంబరు
ఫిబ్రవరి	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
నవెంబరు	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				డిసెంబరు
మార్చి	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
డిసెంబరు	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	జనవరి
ఏప్రిల్	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
జనవరి	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		ఫిబ్రవరి
మే	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ఫిబ్రవరి	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	మార్చి
జూన్	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
మార్చి	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		ఏప్రిల్
జూలై	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ఏప్రిల్	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	మే
ఆగష్టు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
మే	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	జూన్
సెప్టెంబరు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
జూన్	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		జూలై
అక్టోబరు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
జూలై	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ఆగష్టు
నవెంబరు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
ఆగష్టు	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		సెప్టెంబరు
డిసెంబరు	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
సెప్టెంబరు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	అక్టోబరు

గర్భిణీ కాలనిర్ణయ పట్టీ

పై పంక్తియందున్న వన్నియు బహిష్టు కనబడిన తేదీలు అనియు దాని క్రింది పంక్తి యందున్న తేదీలన్నియు బిడ్డ జన్మించునని నిరీక్షించవలసిన తేదీలనియు తెలిసికొన వలెను. దృష్టాంతరముగా బహిష్టు కాలము మార్చి 1 తేదీయై యుంటే ప్రసవకాలము డిశంబరు 6 వ తేదీయై యుండునని కనిపెట్ట వచ్చును.

గర్భిణి స్త్రీకి రెండు మూడు మాసములలో స్తనములు పెద్దవై ఓగువ ఏను. చంటికొనలు ప్రాముఖ్యము వహించును.

మూడవ మాసము మొదలు కడుపు క్రమముగా పెరుగ నారంభించును నాలుగున్నర నెలలు అయిన తరువాత ఆమె గర్భములో పిండముయొక్క చలనము కలుగును.

గర్భిణి సమయంలో ప్రమాద సూచనలు

1. అతిగా వాంతులగుట.
2. తలనొప్పి ఎక్కువగాను, ఎక్కువకాల ముండుట.
3. తరుచుగా తల తిరుగుట.
4. దృష్టి మైకము.
5. ముఖము వాచుట, ముఖ్యముగా కనురెప్పల క్రింద.
6. పాదములు, చీలమండలు, చేతులు వాచుట.
7. పొత్తికడుపు పై భాగములో నొప్పి కనిపించుట.
8. ఒక వారమునకు పైగా పిండము యొక్క కదలిక లేక పోవుట.
9. రక్తస్రావము.
10. పొత్తికడుపు బిగబట్టుచూ వీపు క్రిందిభాగము నొప్పిగా నుండుట.
11. మనోవ్యాకులత.

గర్భిణి స్త్రీలు ఉండవలసిన జాగ్రత్త

గర్భిణీ స్త్రీకి తగినంత బలవర్ధకమైన ఆహార మీయవలెను. ఏల ననిన ఆమె తిను ఆహారము ఇద్దరకు (ఆమెకు, గర్భములోని శిశువుకు) ఆహారము కావలెను. అనుదినము విరోచనమగుట అత్యవసరము. ఆమెకు మలబద్ధకమున్న 27 వ ప్రకరణములో చెప్పిన సలహా ననుసరించ వలెను.

ఆమె బాగుగా గాలివచ్చు గదిలో నిద్రింప వలెను.

గర్భిణీ స్త్రీకి అనుదినము శరీర పరిశ్రమ ముండవలెను. లేనియెడల ఆమె కండరములు బలహీనముగా తొక్కలవలె నుండును. శిశువు నీరసముగా పెంచును. శిశువు జన్మించునపుడు ఆమెకు చాలా కష్టముగా నుండును ఆమె అనుదినము చాలా నీరు త్రాగవలయును.

ఆమె తరచుగా అభ్యంగము చేయుచుండ వలెను.

గర్భిణిగా నున్నప్పుడు సంభోగము పనికిరాదు.

గర్భవతియైన చివరి రెండు నెలలలో ఆమెతో సంపర్కము పూర్తిగా వదులుకొ వలెను. మొదటి ఏడు మాసములలో మితముగా మాత్రమే సంభోగ సుఖమనుభవించ వలెను.

ప్రసవమునకు సిద్ధము (నొప్పులు)

ప్రసవ సమయము చేరువకు వచ్చినప్పుడు గది శుభ్రముగా తుడువ వలెను గోడలపై తగిలించిన వన్నియు తీసివేసి, గోడలకు సున్నము కొట్టవలెను. గది శుభ్రముగా కడుగవలెను. పుట్టియిల్లు అయినను శుభ్రముగా తుడిచి గది మూలలలోను మంచము మొదలగు వాటి క్రింపను సున్నము చల్లించ వలెను. గదిలో నుండు మంచము బల్లగాని తక్కినవన్నియు తీసివెయుము. ఇంటికి ఒక్క గదియేయున్న శుభ్రమైన చాపలు పురిటి మంచమునకు మిగిలిన గదికి మధ్య అడ్డము గట్ట వలెను.

సమకూర్చుకొనవలసిన వస్తువులు ఈ క్రింద వివరింప బడినవి:-

1. ఒక పొడు ఆనుపత్రి దూది రక్తము మొదలగువాటిని పీల్చుట కును శిశువు జననమైన పిమ్మట మర్మావయవముపై మెత్తగా వేయుటకు కావలెను.

2. పది యంగుళముల వెడల్పుగల రెండు మూడు గట్టి క్రొత్త గుడ్డ పేలికలు శిశువు జననమైన తరువాత నడుము బిగించుటకు కావలెను.

3. పాత గుడ్డలు శుభ్రముగా ఉడకబెట్టి ఉతికినవి తల్లి కడుగున రక్తము మొదలగు ద్రవములు పీల్చుటకు కావలెను.

4. శిశువును చుట్ట బెట్టుటకు ఉడకబెట్టి ఉతికిన సిలోను ఫ్లానుల వంటి మెత్తటి బట్ట కావలయును.

5. రెండు అడుగుల పొడవు, నాలుగున్నర అంగుళముల వెడల్పు గల రెండు గుడ్డ పేలికలు ఉడకబెట్ట వలెను. ఇది శిశువు కడుపును కట్టుటకు కావలెను.

6. సబ్బు, చిన్న బ్రష్ మంత్రసాని చేతులు శుభ్రపరచు కొనుటకు

7. కొన్ని ఔన్సుల లైసాల్ అర్ధశేరు నీటికి అరగరిటెడు లైసాల్ కలిపి మంత్రసాని చేతులు కడుగుకొనుటకు ఉపయోగించ వలెను.

8. ఒక ఔన్సు బోరిక్ యాసిడ్ పొడుము కోసిన బొడ్డు మొదలు మీద చల్లుటకు కావలెను,

9. ఉడక బెట్టిన శుభ్రమైన చిన్నగుడ్డ ముక్కలు ఒక్కొక్క ముక్క మూడంగుళముల వెడల్పు యుండి మధ్యను బొడ్డు మొదలు దూరగలంత రంధ్రము లుండవలెను.

10. నాలుగు లేక ఆరు ఔన్సుల బోరిక్ యాసిడ్ నీళ్లు (50–వ ప్రకరణము నెం 1 చీటి చూడుము) ఇది శిశువుయొక్క కండ్లు తల్లియొక్క చంటికొనలు కడుగుట కుపయోగింప వలెను.

11. అర ఔన్సు లేక ఔన్సు నూటికి పది వంతుననున్న ఆర్గైరల్ నీళ్లుగల సీసా శిశువు కన్నులు కడుగుటకు. (నెం 3రు చీటి చూడుము).

12. కొన్ని ఔన్సుల వేసలైనుగాని మంచి నూనెగాని శిశువు జననము కాగానే శిశువు శరీరము శుభ్రపరచుటకు.

13. మాతా శిశువుల పొట్టలమీద బట్టలు కట్టుకొనుటకు కొన్ని పిన్నులు.

14. కొన్ని శుభ్రమైన గుడ్డలుశిశువు తువాళ్లుగా నుపయోగించుటకు.

15. ఆరు మొదలు యెనిమిది అంగుళముల రెండు త్రాడులు పది పన్నెండు దారములు కలిపి పేనిన త్రాడును తయారు చేయుము. ఈ త్రాడు బొడ్డుకు కట్టుటకు కావలెను. బొడ్డు కత్తిరించుటకు మంచి కత్తెర కావలయును. ఇవన్నియు మొదటనే సిద్ధము చేసికొన వలెను. ఉడక బెట్టిన బట్టలన్నియు శుభ్రమైన బట్టలలో చుట్టబెట్టి యుంచవలెను. వస్తువులు చేతులు ముందు కడుగుకొనకుండా ముట్టుకొన రాదు.

తల్లికి బిడ్డకు తయారుచేసిన బట్టలు, శుభ్రపరచి దుమ్ము పడకుండా జూడవలెను.

ప్రతి వస్తువు శుభ్రముగా నుండి తీరవలెను. చాలామంది బిడ్డలు పుట్టిన రెండు వారములలో చనిపోవుదురు. దీనికి కారణము శిశువు జన్మమైనప్పుడు అన్ని వస్తువులు శుభ్రముగా నుండక పోవుటయే. చాలామంది తల్లులు ప్రసవమైన తరువాత చాలా రోజులు అనారోగ్యముగా నుండి జ్వరముచే బాధపడుదురు. ఇదికూడా ప్రసవసమయమున అన్నివస్తువులు శుభ్రముగా నుండక పోవుటయే కారణము.

ప్రసవ సమయము వచ్చినదని తెలియగానే ఆమె తక్షణమే తన పక్క యేర్పాటు చేయించుకొన వలెను. మొత్త తడిసిపోకుండ దానిపైన చాలా కాగితములుగాని నూనె గుడ్డలుగాని పరువవలెను. అప్పుడు దానిపై శుభ్రమైన దుప్పట్లు పరువుము. పక్కపై రక్తము పీల్చుటకు మురికి గుడ్డలు యెప్పుడును ఉపయోగింప వలదు.

చాలా నీరు శుభ్రమైన పాత్రలలో కాగపెట్టవలెను. ఇందులో కొంత నీరు శుభ్రమైనపళ్లెములోగాని, సీసా జాడీలోగాని పోసి గుడ్డ మూతవేసి చల్లబడ నీయవలెను. కొంత నీరు వేడిగా నుంచవలెను. గదిలో చిన్నబల్ల వేయవలెను, దాని పై భాగము వేడి నీళ్లతో కడిగి కావలసిన వస్తువులన్నియు దానిమీద పెట్టుము. చేతులు కడుగుకొను పళ్లెములు సబ్బుతోను వేడి నీళ్లతోను కడిగి యుంచుము.

నొప్పులు ప్రసవము

నొప్పులు ప్రారంభమైనట్టు రెండు చిహ్నములు దెల్పును. మర్మావయవ మునుండి యెర్రని ద్రవము వెలువడుచు నొప్పుల బాధ యొకటి. నిజమైన నొప్పులు పావుగంట కొకసారి అరగంట కొకసారి వచ్చును. ఇవి క్రమముగా ప్రసవము చేరువకు వచ్చుకొలది తరుచుగా వచ్చును.

తెలివైన వైద్యుని యొకనిని నియమించుట మంచిది. దొరకనపుడు చదువుకొన్న మంత్రసానిని నియమించ వలెను. మంచి వైద్యుని పిలిచిన యేమి చేయవలెనో అతనికి తెలియును. సరియైన వైద్యుడు దొరకనివారికే ఈ సలహాలన్నియు చెప్పబడు చున్నవి.

ఇతరులను గదిలోనికి రానీయరాదు. మంత్రసానిగాక యిద్దరికంటె గదిలోనికి నెక్కువమందిని రానీయరాదు.

ప్రసవమగు నామె వేడినీళ్ల స్నానము చేయవలెను. మర్మావయవముల పై భాగము సబ్బుతోను వేడి నీటితోను కడుగవలెను. నొప్పులు వచ్చుచున్న పుడు తరుచుగా మూత్రము జేయుచుండ వలెను. ఏడెనిమిది గంటలనుండి విరోచనము గాకయున్న వెచ్చటి ఎనిమా చేసి పేగులు ఖాళీ చేయవలయును (ఎనిమా ఉపయోగించు విధము 20 వ ప్రకరణము జూడుము.)

నొప్పులు మొదట ప్రారంభమైనపుడు తల్లి ఆమె యిష్టమునుబట్టి పరుండ



బిడ్డ పుట్టిన తరువాత తీసికొన వలసిన జాగ్రత: బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే గాలి పీల్చుకొనుటకు, అవసరమైతే డాక్టరు చేయు విధము,

వచ్చును. లేక కూర్చుండ వచ్చును. నొప్పులు తీవ్రమైనపుడు ఆమె పడుండి కాళ్లు పైకి లాగుకొని యుండవలెను. ఆ సమయమందు కూర్చొనుట నిలువ బడి యుండుట తల్లికి హాని కలుగును. బిడ్డ శుభ్రముగా నుండుట కష్టము.

మంత్రసాని తన చేతులను పరిశుభ్రముగా కడుగుకొన వలెను. మోచే తుల వరకు చేతుల కేమియు నుండరాదు. చేతి వ్రేళ్లు గోళ్లు బాగా తీసివేసి గోళ్ల క్రిందనున్న మట్టి పోగొట్టుకొన వలెను. చేతులను సబ్బుతోను వేడినీళ్ల తోను కడుగుట చాలదు. చేతులు శుభ్రపరచుటకు చిన్న బ్రష్ ఉపయోగించ వలెను. పరిశుభ్రమైన బట్ట యొకటి బట్టలు మురికిగాకుండ ముందరి తట్టు పైన కట్టుకొన వలెను.

ప్రసవసమయమందు ప్రసవమునకు సహాయము చేయుసవియని తలచి దొట్టిమందును ఇవ్వకూడదు. ఆమెకు మందేమియు ఇవ్వనక్కరలేదు. అది

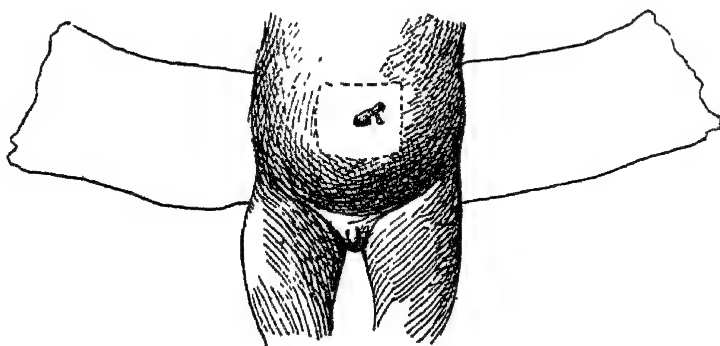
యూరకుండుటయే ఆమెకు బాగుండును. మర్మావయవములలో మంత్రసాని వ్రేళ్లు పెట్టరాదు. అట్లు చేయుటచే బాలింతరాలికి పర్ పెరల్ (Puerperl) అను ప్రసవ జ్వరము వచ్చును.

నీటి తిత్తి పగులగానే శిశువు తల మర్మావయవ ద్వారమున కనబడును శిశువుయొక్క స్థితి మామూలుగానున్న దాని ముఖము క్రిందికి అనగా తల్లి వీపు వైపునకు ఉండును. తల పై భాగము ముందు కనబడును. తల అతి వేగముగా వచ్చిన తల్లియొక్క మర్మావయవము చాలా పగిలి పోవును. అందుచే తల కనబడగానే వ్రేళ్లు దానిమీద ఉంచి నొప్పులు వచ్చినపుడు వెనుకకు నొక్కవలెను. శిశువుయొక్క తల రొమ్ముల వైపునకు వంగి యుండును. అందుచే జగద్వారము గుండ అది సులభముగా పోవచ్చును. తల వచ్చుట యీ విధముగా కొన్ని నిమిషములు ఆలస్యము చేయబడును. నొప్పులకు మధ్యను కండరములు విశ్రాంతిగా నుండును. ఈ విశ్రాంతి సంభవించినపుడు తలను బయటకు రానీయవలెను, ఈ విధముగా చేసిన చినుగుట తీవ్రముగా నుండదు.

తల వచ్చిన తరువాత శరీరము వచ్చుటకు కొంత వ్యవధి యుండును. తల బైటికి రాగానే శిశువు మెడమీదుగా వ్రేలు పోనిచ్చి నాభిత్రాడు మెడకు చుట్టుకొనియున్నదో లేదో చూడవలెను. నాభిత్రాడు మెడకు చుట్టుకొనియుండి దాడి కొట్టుకొనకున్న తక్షణము ప్రసవము చేయవలెను. నాభిత్రాడు మెడకు చుట్టుకొనని యెడల మంత్రసాని దూదిగాని గుడ్డగాని తీసికొని శిశువు నోరు కండ్లు తుడువ వలెను. బిడ్డ పుట్టగానే దానిని ఫ్లానలువంటి మెత్తని బట్టతో చుట్టి పెట్టవలెను. ముఖము రక్తముతో నుండనీయ కూడదు. మంత్రసాని త్వరగా ఆర్జిరల్ చుక్కలు శిశువు కంటిలో వేసి శుభ్రపరచ వలెను. ఆర్జిరల్ లేనియెడల బొరాసిక్ నీళ్లువేసి శుభ్రపవచ్చును. వేలకొలది శిశువులు యిట్లు కడుగక పోవుటచే గ్రుడ్డివారగు చున్నారు.

శిశువు జన్మించగానే మంత్రసానికి సహాయము చేయుచున్న ఆమె తల్లి కడుపుమీద చేయి పెట్టి గర్భము పట్టుకొన వలెను. గర్భము పొట్ట పై భాగము నుండి గట్టి ముద్దగా చేతికి తగులును, తేలికగా నొక్కుము. చేయి కొంతసేపు వదలి పెట్టకుండ ఇట్లు నొక్కుటచే ఖాళీయైన గర్భము ముడుచుకొనిపోయి రక్తము రాకుండా జేయును.

నాభిత్రాడులో నాడి ఆగగనే దానిని త్రాటితో కట్టి కోయవలెను. ఇందు కొరకు తయారుచేసిన రెండు త్రాళ్లు ఉపయోగించుము. రెండు త్రాళ్లు కత్తెర చిన్న పళ్లెములో బెట్టి నీటిలో కొన్ని నిమిషములు వుడకబెట్టి వలయును. ఉపయోగించువరకు వాటిని వేడి నీటిలో నుంచుము. త్రాడు బిడ్డ నాభికి జాగ్రత్తగా గట్టిగా గట్టుము. బిడ్డ నాభిని కోయుట కుపయోగించు కత్తెర, కట్టుట కుపయోగించు త్రాళ్లు ఉపయోగించుటకు పూర్వము కాగ బెట్టినవి యుపయోగించ వలెను. కాగబెట్టనివి త్రాళ్లు, కత్తెర ఉపయోగించుటచే రోగ క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించి టెటానస్ ధనుర్వాతము (Tetanus) రోగము కలుగును. (అనేకమంది శిశువులు ఏడు మొదలు పది దినములు వున్నపుడు సంభవించు వ్యాధిపేరు టెటానస్.)



నాభిత్రాడు విషయమైన తగు జాగ్రత్త తీసికొను విధము

బొడ్డు కోయగనే బొరాసిక్ (Boracic) యాసిడ్ పొడిని చల్లి దానిపై ముందుకై ఉడగబెట్టి తయారుచేసిన గుడ్డ వేయుము. బొడ్డు కొనను ...డ్డలోని రంధ్రముగుండా లాగి బొడ్డు మీదకు గుడ్డ మణువుము. ఈ గుడ్డ ...రిగా నుండుటకు శిశువు శరీరము చుట్టు కట్టు కట్టుము. తల్లికి కావలసిన ...రిచర్య లగువరకు శిశువును వెచ్చనిచోట కుడివైపునకు పరుండ బెట్టుము. ...శువు జన్మమైన కొంతసేపటిలో మాయ పడిపోవును. నాభిత్రాడు లాగకుము. ...నికి ఏమి గట్టకుము. నాభిత్రాడు తిరిగి తల్లిగర్భములోనికి పోయి హాని ...లిగించునని దలచుట పొరపాటు. గర్భము పట్టుకొనిన ఆమె దానిని గట్టిగ ...త్కుచునే యుండ వలయును. ఎక్కువ శక్తి నుపయోగింపకుము. ఇది ...క్తము రాకుండా జేయును. మాయ పడపోవునట్లు చేయును.

మాయ పడిపోవగానే పదునైదు అంగుళముల వెడల్పుగల గుడ్డ కడుపు చుట్టు కట్టి పిన్నులు గ్రుచ్చవలెను. ఇది వెడల్పుఅయిన గట్టిగా నుండి కడుపును కొద్దిగా నొక్కుటకుపయోగించును.

శిశువును స్నానము చేయించి బట్టలు చుట్టబెట్టిన తరువాత తల్లిచేత పాలు ఇప్పించ వలెను. ఏలయనిన అది కుడుచుకొనుట ప్రారంభింపగనే గర్భము ముడుచుకొని చిన్నదై గట్టిపడును. ఇది గర్భమునుండి రక్తము కారకుండా చేయును. నడుముకు బట్ట బిగించుటకు ముందు రక్తముతో మలినమైన భాగములు వేడినీళ్లతో కడిగి బాగా తుడువవలెను. దీని తరువాత ఉడుకబెట్టిన దూది మెత్తగాని, గుడ్డలమెత్తగాని మర్మావయవముల మీద వేయవలెను. ఈ మెత్త జారిపోకుండా దారముచే రెండువైపుల కట్టి నడుముకు కట్టిన గుడ్డకు కట్టవలెను.

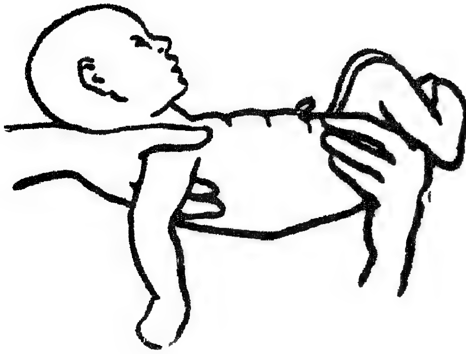
బాలింతరాలు కదలకుండా పరుండవలెను. కొన్నిరోజుల కాలము ఆమె పరుండి యుండవలెను. మర్మావయవములమీద మెత్త తరుచుగా మార్చవలెను. ఆభాగమును తరుచుగా శుభ్రపరచ వలెను.

శిశువు జన్మమైన ఆరేడు గంటలలో బాలింతరాలు మూత్రవిసర్జన చేయవలెను. అప్పటికి మూత్రవిసర్జన గాకున్న పెద్ద తువాలు చాలా మడతలు బెట్టి వేడినీళ్లలో ముంచి పిండి మర్మావయవములమీద ఉంచవలెను. అప్పుడు మూత్రవిసర్జన కావచ్చును.

శిశువు జన్మమైన మరునటి దినమున విరోచనము కావలెను. లేకున్న విరోచనమునకు మందు తీసికొన వలెను. ప్రసవించిన తరువాత మామూలు ఆహారము తీసికొన వలెను. రెండు మూడు రోజులవరకు చలినీళ్లు, చల్లని ఆహారము దీసికొనకుండుట మంచిది. బాలింతరాలకు బాగా ఉడికిన సారవంతమైన ఆహారము యీయవలెను. అవి యేవనః గంజి, కోడి గ్రుడ్డు, పాలు రొట్టె, జంగాళ దుంపలు, చేపలు, బాగా పండిన పండ్లు.

శిశువు గాలి పీల్చని యెడల చేయవలసినదేమి?

శిశువు జన్మించగానే కేరున ఏడ్చి ఉఛ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ప్రారంభించును. శిశువు యేడ్చి గాలి పీల్చుటకు ప్రారంభింపక నిశ్శబ్దముగా పరుండినను లేక కొద్దిగా యెగవూపిరి విడచుచున్నను దానిని తక్షణమే





ఊపిరి తీసికొనునట్లు చేయవలెను, నోటిని గొంతుకను పల్చని గుడ్డతో చుట్టి బెట్టిన వ్రేలితో తుడువ వలెను. బొటనవ్రేలు పల్చని గుడ్డతో చుట్టిబెట్టి శిశువు నాలుక పట్టుకొన వలెను. నాలుక మెల్లగా నిమిషమునకు పదిసార్లు చొప్పున లాగుము. ఇట్లు చేయుచుండగా మరొకడు శిశువు పిర్రమీద బట్టతో కొట్టవలెను' లేకున్న గుడ్డను నీటిలోముంచి యెదురొమ్ము మీద కొట్టవలెను. ఈ విధాన ముచే తరుచుగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము ప్రారంభించును. శిశువు ఊపిరి తీసి కొనుటకు పారంభింపగానే నిప్పుయెదుట వెచ్చగా చేయబడిన గుడ్డలో శిశువును చుట్టి బెట్టుము.

ఈ పైపద్ధతుల ప్రకారము రెండు నిమిషములు చేసిన తరువాత శిశువుకు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము కలుగనియెడల నాబి త్రాడుకు కట్టుకట్టి బొడ్డు త్వరగా కోసి బైటనుండి గాలి లోపలకు పంపుటకు ప్రయత్నింప వలెను. ఇందులో జతపరచిన చిత్రపువులు బైటనుండి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల బంపు విధానము జూపును ఈ చలనములు అతి త్వరితముగా నుండరాదు. నిమిషమునకు పది పండ్రెండుకు మించరాదు. బిడ్డను పరుండ బెట్టుటకు సరిపోవు పాత్రలో

105 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వెుంగల నీరుండవలెను. కల్పితపు ఊపిరి లోనికి పంపుచున్నప్పుడు బిడ్డ యొక్క శరీరము వేడైనంతవరకు వేడి నీళ్లలో మునిగి యుండునట్లు జూడవలెను. ఆశ తొందరగా వదులు కొనవద్దు. ప్రాణ చిహ్నములు ఏర్పడియున్న కల్పితపు ఊపిరి అరగంటకు పైగా పంపవలెను.

శిశు జనన కాలమందు రక్త ప్రవాహము

శిశు జనన సమయమందు జననమైన తరువాత రక్తము వెల్లువలై పోవును. కాని అది సామాన్యముగా కొంత కాలముమాత్ర ముండును. చాలా రక్తము పోవుచున్న బాలింతరాలు చలివేయుచున్నదనును. ఆమె పాలిపోయి అలసట బొందును.

చికిత్స

బాలింతరాలి తుంట్లక్రింద యెత్తుగా నుండుటకు పరుపుచుట్ట నొకదానిని పెట్టుము. కడుపుమీదనుంచి లోనున్న గర్భము చాతితో పట్టుకొని గట్టిగా చొక్కవలెను. రక్త స్రావమాగువరకు ఆపట్టు విడవవద్దు. బాగా చల్లని నీటిలో గుడ్డ తడిపి మర్మావయవ సమీపమునను దానిమీదను పెట్టవలెను. తరుచుగా యీ గుడ్డ తడిపి పై విధముగానే చేయుము. ఈ చల్లదనము రక్త నాళముల ముడుచుకొనునట్లు జేసి ఆవిధముగా రక్త స్రావము నాపును. కొంతచల్లని నీటిని రెండు మూడడుగుల యెత్తునుండి కడుపుమీద పోయ వలెను. శిశువునకు స్తన్యమిప్పించుము. అది కుడుచు కొనుట ప్రారంభిం పగానే గర్భము ముడుచు కొనును. ఎర్గట్ (Ergot) యొక్క అరఖు దొరికిన యెడల మూడు గంటల కొకసారి ఒక గరిటెడు ఈయవలెను అట్టి రక్తస్రావము తరువాత బాలింతరాలు రెండు దినములు కదలకుండా పరుండ వలెను, ఆమెను యెంత మాత్రము కూర్చుండ నీయరాదు. పక్క మీద నుండి లేచి వెళ్లి పోనీయరాదు.

శిశు జననము ననుసరించి వచ్చు జ్వరము (పర్ పెరల్ జ్వరము)

శిశు జననమైన కొన్ని దినములవరకు బాలింతరాలకు కొద్ది జ్వరము వచ్చును.అట్టి జ్వరము హాని కరముగాదు. అది మూడు నాలుగు రోజులు మాత్ర

ముండును. శిశు జననమైన మూడవ దినముగాని నాలుగవ దినముగాని నారంభించు జ్వరము చాలా ప్రమాదకరము. జ్వరముతో నాడి కొట్టుకొనుట హెచ్చు అగును. సాధారణముగా నాడి నిమిషమునకు డెబ్బది రెండు సారులు కొట్టుకొనును.) అది చలితో ప్రారంభము కావచ్చును. సాధారణముగా పొత్తికడుపులో నొప్పియుండును. కడుపుమీద నొక్కిన నొప్పిగా నుండును. తల నొప్పిగా నుండును. గర్భము నుండి పడు మైల జ్వరము వచ్చిన ఒకటి రెండు దినములలో తగ్గును.

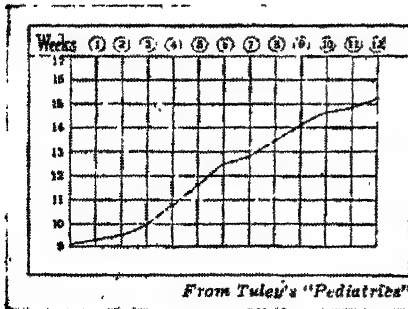
ప్రసవ సమయమునందు అన్నియు శుభ్రముగా ఉంనటులు శ్రద్ధదీసికొన్న పర్ పెరల్ జ్వరమురాదు. ఏలననిన ఈ జ్వరము సూక్ష్మ జీవులు మంత్రసాని శుభ్రముగాలేని చేతులనుండిగాని రక్తము మొదలగు వానిని పీల్చుట కుపయోగించు అశుభ్రముగనున్న బట్టల గుండాగాని గర్భములో ప్రవేశించును. మంత్రసాని తన వ్రేళ్లుగాని యే పనిముట్టుగాని మర్మావయవములలో పెట్టిన ఈ పర్ పెరల్ జ్వరము వచ్చును.

సమర్థుడగు వైద్యుడున్న ఈ రోగ చికిత్సకు ఆతనిని బిలువ వలెను. బాలింతరాలిని వైద్యశాలకు తీసికొని పోవుటకు వీలున్న తీసికొని వెళ్లవలెను.

19 వ ప్రకరణము

శిశువుల యొక్కయు చిన్నబిడ్డల యొక్కయు సంరక్షణ

ఒక సంఘములో జన్మించిన నూరుమంది బిడ్డలలో యేడాదిలోపుగా డెబ్బది మంది చనిపోయిరి. సరిహద్దునున్న మరియొక సంఘములో జన్మించిన నూరుమంది బిడ్డలలో అయిదుగురు మాత్రమే యేడాది వచ్చునప్పటికి చనిపోవుదురు. రెండు సంఘములలోను చనిపోవు బిడ్డల సంఖ్యలో నీ విపరీత భేదమునకు కారణము మొదటి సంఘములోని తల్లిదండ్రులు బిడ్డల విషయములో తగిన శ్రద్ధ తీసికొనక పోవుటే. రెండవ సంఘములోని బిడ్డలకు సరియైన సంరక్షణ జరిగెను. హిందూ దేశములో జన్మించు బిడ్డలలో చాలామంది పండ్రెండు నెలలైనను జీవించరు. ఈ దారుణ నష్టము పూర్తిగా



టూలిగారు గనుగొనిన చంటి బిడ్డల వ్యాధుల నుండి పసిబిడ్డ జీవితము నందలి మొదటి 12 వారముల యందు బిడ్డ సామాన్య బరువును తెలుపు పటము.

తప్పింప వచ్చును. యేలయనిన ఇది శిశు జన్మ కాలమందు శుభ్రత తక్కువచేతనున్ను, కొన్ని నెలలు మాత్రమేయున్న పిల్లలకు గట్టి పదార్థములు

పెట్టుటయున్న ముఖ్యముగా మాంసము పచ్చి పుచ్చకాయలు శాఖాహారములు తినుపించుటచేతనున్ను ఈగలు ముసిరి క్రిములు వదలిన ఆహారము యిచ్చుటచేతనున్ను, యేడ్చినపుడెల్ల పిల్లలకు ఆహారము ఇచ్చుటచేతనున్ను ప్రతి మురికి వస్తువును నోటిలో పెట్టుకొన నిచ్చుట చేతనున్ను వచ్చు చున్నది. ఇంత దారుణ శిశు మరణములు తప్పించుటకు వీలుగా నుండు టకు తల్లి దండ్రులు శిశు సంరక్షణ మార్గములు జాగ్రత్తగా నేర్చుకొన వలెను.

సామాన్యపు శిశువు

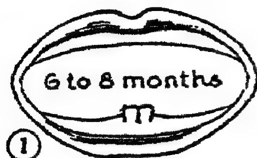
శిశు జనన సమయమందు ఆరు లేక యెనిమిది పౌనుల బరువు యుండును. బరువు తరుచుగా యెనిమిది పౌనుల కెక్కువ యుండును జన్మించిన మొదటి వారములో శిశువు బరువెక్కువకాదు. మొదటి ఆరు వారములలో బిడ్డ వారమునకు నాలుగు ఔన్సులు బరువెక్కును. తరువాత ఆరు మాసములలోను బిడ్డ వారమునకు నాలుగు ఔన్సులకు తక్కువగా బరువు యెక్కువగును. రెండవ యేడాదిలో బిడ్డ ఆరు పౌనుల బరువు ఎక్కవలెను. పళ్లు రావలసిన సమయము నాలుగవ ప్రకరణములో చెప్ప బడినది. పదియవ నెలలో బిడ్డ తనంతట తాను నిలువ బడవలెను.

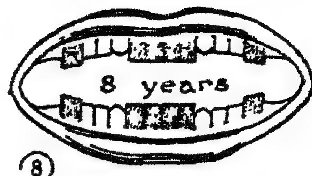
శిశువు పుట్టినపుడు కపాలములో రెండు మెత్తని స్థలములుండును. ఒకటి కపాల భాగము పైనను రెండవది కపాలమునకు వెనుక భాగమునను ఉండును. మృత్యువు కంట రెండవ నెలాఖరున మూసికొని పోవును. ఈ రెండవ మెత్తటి స్థలములలో నేదైనా రెండేడ్లు దాటిన తరువాత మూసికొని పోవక పోయినచో దానికి కారణము శిశువునకు తగిన యాహారము లేక పోవుటయో లేక రికెట్సు (Rickets) అను రోగ ముండుటయో అగును.

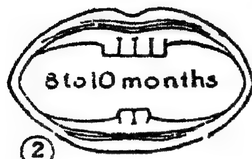
మామూలు బిడ్డ రోజుకు చాలా సార్లు యేడ్చును. బిడ్డలు ఆకలి వేయకున్నను కారణము లేకయే యేడ్చుదురు. పిల్ల యేడ్వని యెడల అదియొక జబ్బు. వారి కండరముల కిది యొక పరిశ్రమ. పిల్లలు యేడ్చుట స్వాభావికమగుటచే వారు యేడ్చినపుడెల్ల పాలు ఈయరాదు.

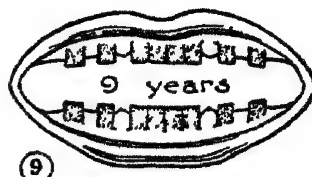
బిడ్డయొక్క జాగ్రత్త

ప్రతి బిడ్డకు మూడు నెలలలోపల టీకాలు వేయించవలెను. మసూచక

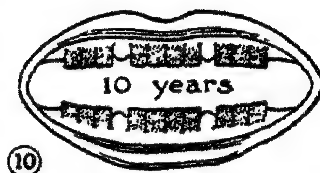


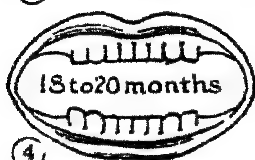


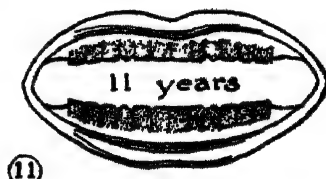


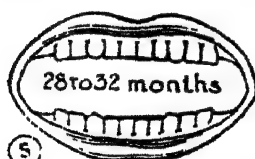




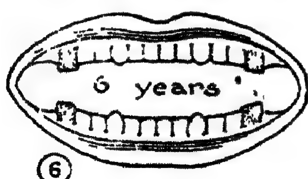


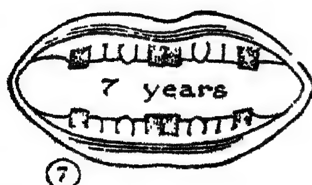














నలుపువి స్థిరదంతములు

ముందు ప్రదేశములో జన్మించిన బిడ్డకు రెండవ వారములో టీకాలు వేయవలెను. (22 వ ప్రకరణము చూడుము). బిడ్డకు 6 మొదలు 8 నెలల వయస్సు వచ్చునప్పటికి డిఫ్తీరియా, ధనుర్వాతము, కోరింతదగ్గు, మశూచికము మొదలగు అంటువ్యాధులకు గురి కాకుండునట్లు టీకాలు వేయించ వలెను.

ఆరోగ్యము గల బిడ్డ జన్మించిన మొదటి వారములో దినమంతయు నిద్రించును. బిడ్డకు సౌఖ్యమయిన పక్క వేయవలెను. వెదురు ఉయ్యాల బిడ్డకు బాగుండును. బిడ్డ ముఖముమీద కండ్లమీద ఈగలు వ్రాలకుండా దానిమీద దోమతెర కప్పవలెను. ఈగలు కండ్లలో పుండ్లు చేసి శరీరముమీద



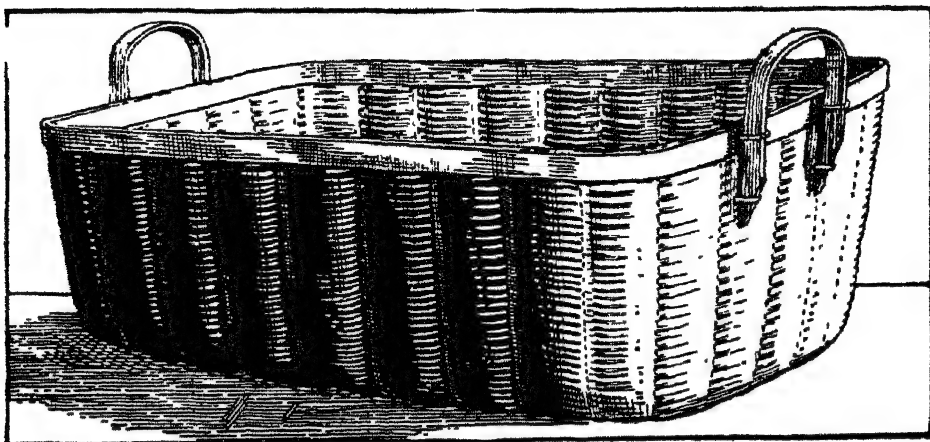
చంటి బిడ్డకు స్నానమిచ్చుట. పసిబిడ్డను పట్టుకొన వలసిన తీరును గమనింపుము.

దద్దురులు కలిగించును. అవి బిడ్డకు అతిసారముగూడా దెచ్చిపెట్టును. బిడ్డ నిద్రించు చుండగా ముసుకు వేయకుము. బిడ్డకు చాలా శుభ్రమైన గాలి కావలెను. అందుచే ప్రక్క తెరలు వేయకుము, కిటికీలు తెరచి యుంచుము. అట్లుగాకున్న బయట నీడలో మంచము వేయుము.

అనుదినస్నానముద్వారా చంటి బిడ్డను శుభ్రముగా నుంచవలెను.

నేలమీద తుంగచాపవేసి కూర్చుండ బెట్టవలెను. ఎడెనిమిది నెలలు వచ్చిన బిడ్డ ప్రాకును. అప్పుడొక చిన్న తొట్టిచేసి దానిని చాపమీద పెట్టి బిడ్డను తొట్టిలో బెట్టుము.

శుభ్రమైన తువాళ్లుపయోగింపుము తరచుగా ఉపయోగించు మాసిపోయిన బట్టలు దుర్వాసన వేయుటేగాక బిడ్డ మర్మావయవమునకు దురద పుట్టించును.



సామాన్యముగా గుడ్డలుంచుకొను గంప పసిబిడ్డలకొక మనోహరమైన పాన్పగును

మగ శిశువు శిశ్నముయొక్క ముందోలు వెనుకకు దీసి తరుచుగా కడుగుచుండ వలెను. ముందోలు వెనుకకు పోనియెడల సమర్థుడగు వైద్యుని దగ్గరకు తీసికొనిపోయి బాగు చేయించుము. స్త్రీ మర్మావయవములు గూడా తరుచుగా కడుగవలెను.

బిడ్డకు దుస్తులు వేయునపుడు, పిరుదలును మర్మావయవములున్ను బాగా మూయుము. నాగరికత గల దేశములలో పిల్లలను దిగంబరులుగా నుండనీయరు. వారి పిరుదులు మర్మావయవములు కనబడునట్టు బట్ట కట్టరాదు. ఇట్లు చేసినవారికి తరుచుగా రొంప పట్టుచుండుటే గాక నీతి బాహ్యులు గూడా అగుదురు.

చంటి పిల్లలకు సరియైన భోజనము

మంచిపాలు ఉపయోగించుటకు సహాయపడు పట్టిక

బిడ్డ వయస్సు	మంచి పాలు	పొంగించిన నీరు	కార్న్ సిరప్	డెక్ట్రిన్ మాల్టోజ్	మొత్తము ఔన్సులు	
	ఔన్సులు	ఔన్సులు	టేబిల్‌స్పూనులు	తలకొట్టి		
పుట్టినపుడు	10	10	1½	3	20	దాదాపు.
1 నెల	14	10	2½	5	24	
2 నెలలు	20	12	3	6	32	
3 నెలలు	24	12	3	6	36	
4 నెలలు	24	8	3	6	32	
5 నెలలు	26	8	3	6	34	
6–8 నెలలు	26	6	3	6	33	
9 నెలలు	బిడ్డ భరించ గలిగితే పాలలో ఏమీ కలపకుండగనే కాచి పట్టించ వచ్చును. ఒక నెల నుండి మరియొక నెలకు మొత్తము హెచ్చిస్తు ఉండవలెను. 4 వ నెలలో తగ్గించడం పై తిండి పెంచడమే కారణము.					

పోతపాలు వుపయోగించు పద్ధతిని చూపుపట్టి

బిడ్డ వయస్సు	పాలపొడి	పొంగించిన నీరు	కార్న్ సిరప్	డిక్ట్రన్ మాల్టోస్	మొత్తము ఔన్సులు	
	ఔన్సులు	ఔన్సులు	టెబిల్‌స్పూనులు		తలకొట్టి	
పుట్టినపుడు	5½	15	1½	3	20½	దాదాపు.
1 నెల	7	17	2	4	24	
2 నెలలు	10	22	3	6	32	
3 నెలలు	12	24	3	6	36	
4 నెలలు	11	21	3	6	32	
5 నెలలు	13	21	3	6	34	
6–8 నెలలు	13	20	3	6	33	
9 నెలలు	15	17			32	
10 నెలలు	16	16			32	

ఆరోగ్యవంతురాలైన తల్లియొక్క పాలకు మించిన భోజనము మరొకటి లేదు. ఆరోగ్యవంతురాలుగా నుండుటకు తల్లి సర్వవిధముల ప్రయత్నములు చేయవలెను. ఆమె విశ్రాంతి తీసికొను చుండవలెను, ఎక్కువ నీటిని త్రాగవలెను, ఆరు బయట వ్యాయామము కొరకు పని చేయవలెను, పుష్టికరమైనట్టియు, అనుదిన మలవిసర్జనకు సహాయపడునట్టి ఆహారమును భుజింపవలెను. ఆహ్లాదము సంతృప్తితో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుచుండ వలెను. పాలిచ్చు తల్లి కారము, తాంబూలము, పొగాకు, మదుపానములు వర్జించ వలెను. వీటినుండి పాలద్వారా బిడ్డకు కూడా అనారోగ్యత కలుగ వచ్చును ముఖ్యముగా పొగాకులో కనుగొనబడు నికోటిన్ విషము. ఇది బిడ్డ గుండెను బలహీన పరచి, ఎదుగుదల నరికట్టును.

సామాన్యమైన ఆరోగ్యముతో పుట్టిన బిడ్డకు ప్రతీ మూడు గంటలకు ఒకసారి పాలియ్యవలెను. బలముగా పుట్టిన బిడ్డలనుపుట్టినతోడనే నాలుగు గంటల వ్యవధితో పాలియ్య వచ్చును. రాత్రి 2 గంటలకు పాలివ్వడం మొదటి కొన్ని వారములు అవసరమై యుండవచ్చును. గాని, తల్లికి బిడ్డకు కూడా రాత్రి సమయములో పూర్తి విశ్రాంతి కలగడానికి ఈ అభ్యాసము సాధ్యమైనంత త్వరలో నిలిపివేయుట అవసరము. మూడు గంటల వ్యవధిలో పాలివ్వడం ప్రారంభించిన బిడ్డకు క్రమేపీ ఈ వ్యవధిని పెంచుచూ, మూడు మాసముల వయస్సులో వ్యవధి నాలుగు గంటలుండునట్లు చూడవలెను. తల్లిపాలు మాన్పించే వరకు ఈ కార్యక్రమము ననుసరించుచుండ వలెను.

పొంగించి చల్లార్చిన (కొంచెము వెచ్చగా నుండవలెను) నీటిని వ్యవధి కాలములో ఇచ్చుచుండ వలెను. పాలసీసాలోగాని, గరిటతోగాని ఈ నీటిని పట్టించ వచ్చును.

తల్లి ఆరోగ్యమును బట్టి, బిడ్డ అభివృద్ధిని బట్టి పాలు మాన్పించ వలసిన సమయ మాధారపడి యుండును. మొదటి ఆరుమాసముల వరకు వారమునకు ఆరు మొదలు ఎనిమిది ఔన్సుల చొప్పున బిడ్డ వృద్ధిజెందు చుండవలెను. తరువాత తగ్గుచూ రావచ్చును. సంవత్సరము వయస్సులో బిడ్డ పుట్టినప్పటికి మూడు రెట్లు బరువుండ వలెను.

సర్వసాధారణముగా తొమ్మిదవ నెలలో తల్లి పాలు మాన్పించ వలెను.

ఒకేసారి ఆపక క్రమేణ తగ్గించుచు రావలెను. పాలకు చేర్చు ఇతర ఆహారములును సలహాలును ఈ దిగువ ఇవ్వబడినవి:—

మొదటి నెల— కారట్టు (పచ్చ ముల్లంగి) వుడకబెట్టిన నీరు (ఉప్పు గాని, నూనెగాని కలపకుండా)

రెండు, మూడు నెలలు—మెత్తగా పిసికిన అరటి పండు, బాగుగా ఉడికించిన అన్నము (జావవాటుగా ఉడికించిన అన్నము). ఉదయము 10 గంటలకు ఈ భోజనము ఇచ్చి తరువాత పాలు పట్టించ వలెను. ఆకలి హెచ్చునపుడెల్లా బిడ్డకు క్రొత్త భోజన పదార్థములు మార్చుచుండ వలెను.

మూడవ మాసము— ఇరువది నిమిషముల వరకు ఉడికించిన గ్రుడ్డు లోనిజెన. ఆరంభమున కొద్దిగా జెన పాలలోవేసి కలిపి ఇచ్చుచూ క్రమేపీ ఈ జెన పరిమాణము పెంచవలెను.

ముద్దగా చేసిన కారట్సు (పచ్చముల్లంగి) స్పినచ్ (బచ్చలికూర) తాజా టమోటోలు కూడా.

మొదట కొద్దిగానిచ్చి ఒక టేబిలు స్పూను వరకు పెంచవచ్చును. జావలు అరటిపండు కూడా మొదట కొద్దిగనూ, రాను రాను ఎక్కువగను ఇవ్వవలెను. తల్లిపాలు సరిపోతూ, బిడ్డ ఎదగవలసిన రీతిగా ఎదుగుతూ ఉంటే 8 మాసముల వయసు వరకూ నారింజ రసము తప్ప మిగతావేమీ ఇవ్వనవుసరము లేదు.

తొమ్మిది, పన్నెండు నెలల మధ్యలో ఈ క్రింది సలహాలననుసరించ వచ్చును:

ఉదయము 7 గంటలకు— 2–4 టేబిల్‌స్పూనుల పాలతో కలిపి పలుచటి జావ; (దీనికి బదులు మెత్తటి అరపండుగాని మిల్క్‌టోస్టుగా ఇవ్వవచ్చును.); పండ్లరసము; 1 స్లైసుజ్వీబాక్ (ఎండుటోస్టు); 8 ఔన్సుల పాలు, లేక బిడ్డ త్రాగ గలిగినన్ని.

ఉదయము 9:30 గంటలకు— 4 ఔన్సుల నారింజరసము, 1 గరిటెడు కాడ్‌లివర్ ఆయిల్ (చేపనూనె).

ఉదయము 11:30 గంటలకు— 2–3 టేబిల్ స్పూనుల ముద్దగా చేసిన కూరగాయలు, (కారటు), స్పినాచ్, గోరుచుక్కుడు, పచ్చిబఠాణీలు,



వెరుగుచున్న పసిబిడ్డలకు ఆరోగ్యపోషక పదార్థములు నారింజ పండ్ల రసము నందు గాని తక్కాళీ పండ్ల (Tomatoes) యందుగాని దొరకును

టమోటో, కాలీఫ్లవర్, పార్సినిప్స్, అస్పరాకస్); 1–2 టేబిల్ స్పూనుల జున్ను; 1–2 టేబిల్ స్పూనుల బంగాళదుంప, అన్నము లేక చప్పాతి;

2–3 టేబిల్ స్పూనుల కస్టర్డ్, జినెటిక్, డిసర్ట్, టాపియోకా; 4–6 ఔన్సుల పాలు

సాయంత్రము 3 గంటలకు— 2–4 ఔన్సుల పాలు, గ్రాహామ్ క్రాకర్ లేక ఆరోరూట్ బిస్కట్ లేక జ్వీబెక్.

సాయంత్రము 5:30 గంటలకు— 2–4 టేబిల్ స్పూనుల ముద్దగా చేసిన అరటిపండు, లేక జున్ను (పెరుగు); 2 గ్రుడ్లు; 1–2 టేబిలు స్పూనుల కొంచెము వెచ్చజేసిన పండ్లు; 8 ఔన్సుల లేక బిడ్డ త్రాగ గలిగినన్ని పాలు.

ఇతరము లేవియు తినిపించవద్దు,

ఈ కార్య క్రమము 18 మాసములు మొదలు 2 సంవత్సరముల వరకూ అనుసరించ వగును. ఈ క్రింది వస్తువులేవియు బిడ్డలకు ఇవ్వరాదు: టీ, కాఫీ, వేడిగా నున్న రొట్టి, వంకాయి, పచ్చి మొక్కజొన్న, రేడిష్, గ్రిడిల్‌కేక్, తీపి కేకులు, వేయించిన వంటలు, గ్రేవీ, పందిమాంసము, ఉప్పు లేక ఎండు చేపలు, కారము, గింజలు, మిఠాయిలు, బెర్రీఅను కాయ, పుచ్చకాయ, నారింజ, అరటి తప్ప మిగిలిన ఫలములు.

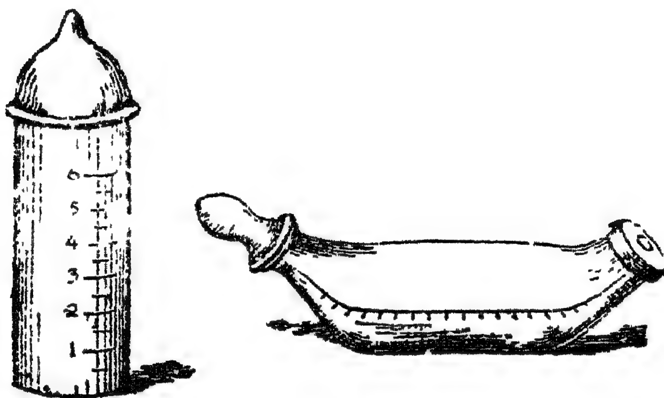
నారింజరసము విటమిన్ సి నొసగును గాని మొదటి నెలనుండే నారింజరసము వాడవలెను. అరంభములో ఒక టేబిల్‌స్పూన్ నారింజ రసముకు 1 టేబిలుస్పూను పొంగించి గోరువెచ్చగా చల్లార్చిన నీటిని చేర్చవలెను. ఈ రసము క్రమముగా పెంచుచూ మూడు మాసముల వయస్సు వచ్చునప్పటికి ప్రతి దినము మూడు ఔన్సులు బిడ్డకు పట్టించునట్లు చూడవలెను. మొదటి సంవత్సరము దాటకముందు నాలుగౌన్సులు త్రాగు నట్లు చూడవలెను.

పాలిచ్చు దాది

బిడ్డకు జననాంతరము తల్లి అస్వస్థతగా నుండి, బిడ్డకు పాలివ్వలేని స్థితిలో నుండిన, పాలిచ్చు దాదిని సంపాదించ వలెను. పాలిచ్చు దాది అనగా స్తన్యపాలిచ్చుచు ఆ బిడ్డకు దాదిపని చేయగల సేవకురాలు. దాది క్షయ, సుఖవ్యాధులు మొదలగు సాంక్రామిక రోగములు లేనిదై యుండ వలెను. కొన్ని పర్యాయములు ఒక స్త్రీ పాలు బిడ్డకు పడనప్పుడు, దాదిని మార్చవలసి కూడా ఉండును.

తల్లి పాలతో గాక ఇతర పాలతో పెంచు టెట్లు?

తల్లి పిల్లలకు పాలీయలేని యెడలను, పాల వాది దొరకనియెడలను బిడ్డకు సీసానుండి పాలు త్రాగించ వలసి వచ్చును. మేక పాలు, ఆవు పాలు శుభ్రముగాను నిలువచేసినవి కాకుండాను దొరికినయెడల తల్లి పాలకు బదులు ఉపయోగింప వచ్చు. పాలు కొన్ని నిమిషములు కాగబెట్టిన తరువాత శుభ్రమైన పెద్ద సీసాలో పోసి చల్లని స్థలములో నుంచవలెను. బిడ్డకు రెండు గంటల కొకసారి కొన్నున్నర పాలు ఇమ్ము. ఎంత యెక్కువగా నున్నపుడు మధ్యాహ్న ముపయోగించు పాలు బాగా కాగబెట్ట వలెను. ఇట్లు చేయనియెడల సాయంత్రము లోపల పాలు చెడి బిడ్డకు రోగము కలుగ చేయును.



బిడ్డలను శుభ్రముగా పోషించుట కుపయోగించు
రెండు విధములైన బుడ్లు

తల్లి పాలతో పెంచే పద్ధతులే ఆవుపాలతో పెంచడానికి వర్తించును. ముందు పేర్కొనబడిన పథకాలు రోజుకు ఇవ్వవలసిన మొత్తములను సూచించును. రోజుకు నిర్ణయించ బడిన మొత్తమును, ఎన్నిసార్లు పాలివ్వదలస్తే అన్ని భాగ ములుగా భాగించ వలెను. పంచదార కొద్దిగా కలపవచ్చును. ఇది అంత మంచిది కాదు. మొదటి పథకము ఆవు, లేక మేక పాలకు సంబంధించినది. డబ్బాపాలు పువయోగించ వలసి వచ్చిన, డబ్బా మీద వ్రాయబడిన సూచనలనుసరించి పాలు కలిపి ఆవు పాలను గూర్చిన పద్ధతుల నవలంభించవలెను.

పాలబుడ్లు

రెండవ పదకము పాలపొడి, లేక తీపిలేని టిన్నుపాలకు సంబంధించినది.

చనుపాలు, పోతపాలు ఇచ్చువారు కూడా ఈ పైసూత్రముల ననుసరించ వచ్చును.

మేలురకపు పాలబుడ్ల పటము 155 వ పుటలో చూపబడినది. బుడ్డి ఎల్లప్పుడు శుభ్రముగా నుంచవలెను. పాలు పట్టించడానికి ముందు లోపల వెలపల పాల పాకుడు లేకుండా పరిశుభ్రముగా కడుగవలెను. తరువాత బుడ్డికి పలుచటి గుడ్డచుట్టి చన్నీరు పోసిన పాత్రలో వుంచి పొంగించ వలెను. ఈ రీతిగా చేయగలిగిన యెడల రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే బుడ్డిని పొంగించ వచ్చును.

మల బద్ధకము

ఆరోగ్యమగు బిడ్డకు సామాన్యముగా దినమునకు ఒకటి మొదలు నాలుగు విరోచనములగును. రెండవ నెలలోను మూడవ నెలలోను రెండు విరోచనములగును. దినముసకు అధమము ఒగటి రెండు సార్లు విరోచనము కానియెడల మలబద్ధమునకు చికిత్స చేయవలెను. చిన్న బిడ్డలో కూడా మలబద్ధము ఆలశ్యము చేసి పెరుగనీయక జాగ్రత్త తీసికొన వలెను. అట్లు చేయనియెడల బిడ్డకు చాలా రోగముల పాల్పడును. ఈ క్రింద వివరించిన దానిలో నేదియో నొక విధాన ముపయోగింప వలెను.

1. ఆహారములో క్రొవ్వుపదార్థ మెక్కువ చేయుము.

2. బిడ్డకు కావలసినంత నీరు యిమ్ము. నీరు కాగబెట్టినదియు వెచ్చగా నున్నదియు కావలెను.

ముద్దగాచేసిన బొబ్బాయి పండుగాని అరటిపండుగాని.

3. నారింజరసము గాని మరియొక రసముగాని ప్రతి దినము యిమ్ము.

4. తెల్లటి గట్టి సబ్బు ముక్క రెండంగుళముల పొడవు ఒక వైపున బలపమంత లావుగను, రెండవ వైపున అరంగుళము మధ్య కొలత గల కోణముగా చెక్కుము. ప్రతి దినము సకాలమందు విరోచనము గాని యెడల ఈ సబ్బు కోణముకు వేసలైన్ గాని ఆముదముగాని రాసి సగమువరకు ఆసనములోనికి పోనీయ వలెను. కొన్ని సెకండ్లు అట్లు పట్టుకొని బైటకు పోవుటకు వదలి వేయుము. దీని తరువాత సాధారణముగా విరోచన మగును.

అతిసారము

బిడ్డకు తరచుగా వాసనవేయు విరేచనము లగుచున్న యెడల అది అతిసారమే. అతిసారము వచ్చినపుడు ఒక రోజు ఆహారమిచ్చుట మాని పొంగిన నీళ్లను గంజిని గలిపి యివ్వవలెను. గంజి తయారుచేయుట కొంచెము బియ్యమును చల్లని నీటిలోవేసి ఉడకబెట్టి అది ఉడికిన తరువాత దానిని పల్చని గుడ్డలో వడపోసిన, నీటివంటి పదార్థము గిన్నెలోకి వచ్చును. బిడ్డకిచ్చు ఆహార పానీయములు శుభ్రముగా నుండవలెను. ఇది అతిసారము తగ్గించని యెడల 21 ప్రకరణములో చెప్పబడు విధానము ననుసరించుట అవసరము.

20 వ ప్ర క ర ణ ము

గృహ వైద్యశాల

వెనుకటి ప్రకరణములో చెప్పిన విషయములనుబట్టి మనుష్యుడు తనంతట తాను రోగమును నివారణ చేసికొన జాలడని తెలినది. ఇది యిట్లుండగా **అతడు** నివారణోపాయములకు సహాయమును చేయగలడు. లేదా స్వస్థత కలుగకుండా చేయగలడు. నివారణోపాయము సహాయముచేయు వివిధ విషయముల వివరించుటే యీ పుస్తకముయొక్క ఉద్దేశము.

ప్రకృతి సంబంధమైన నివారణోపాయములు

ఈ ప్రకరణములో ప్రతి వ్యాధికిచేయు చికిత్సలో నుపయోగించునట్టి ఎక్కువ యుపయోగముగల ఔషధములను గురించి వ్రాయబడి యున్నది. **వీటిని** ప్రకృతి సంబంధమైన ఔషధములందురు. యేలయనిన వాటిలో విష ద్రావకము లుండును. అదియుగాక వీటినుండి, శరీరము బలమును ఆరోగ్యమును పొందును. వీటిలో కొన్ని సామాన్యమైనవి. అధిక వెల లేనివి. కాని, సఫలీకృతమైనవి.

సూర్య రశ్మి

ఆరోగ్యమునకును సూర్యరశ్మికిని గల ముఖ్య సంబంధము, మొక్కలకును, జంతువులకును సూర్యరశ్మి లేకుండ జేసినపుడు గలుగు ఫలితమునుబట్టి తెలియనగును. ఒక మొక్కను వెలుతురులోనుండి చీకటిలోనికి మార్చినయెడల అది తెల్లబారి రోగగ్రస్త మగును. చీకటిలో నుంచిన జంతువులు త్వరలో రోగగ్రస్తమై బలహీనమగును.

సూర్య రశ్మి మొక్కల నెట్లు వృద్ధిబఱచునో ఆ తీరుననే అది మన శరీరముల వృద్ధి పరచును. సూర్య రశ్మి రోగ సూక్ష్మ జీవులను సులభముగా జంపును. తరుచుగా వెలుతురులోనున్న శరీర భాగముకు చర్మ రోగములు రావు. వైద్యశాలల వసారలలోను, సూర్య రశ్మి వచ్చు గదులలోను ఉన్న రోగులు తక్కువ వెలుతురుగల రోగుల కంటె శ్రీఘ్రముగా ఆరోగ్యము పొందుదురు. క్షయ, వగ్గు నివారణలో సూర్యరశ్మి యత్యావశ్యకముగ నంగీకరింపబడినది. రోగ మేదైనను, రోగిని మంచి వెలుతురు గదిలో నుంచవలెను. బైట నీడలోగాని, మరితర నీడలోగాని యుండుట మరి మంచిది. ప్రపంచములోని వేడికిని, వెలుతురుకును మరి శక్తికిని సూర్యుడు మూల కారణము. ఆదే ప్రాణము నిచ్చునది. ఇంటిలోని ప్రతి గది మంచి వెలుతురు కలిగి యుండునట్లు చూడవలెను. వెలుతురు తక్కువ యిండ్లలో నివసించువారు రోగ గ్రస్తులగుట సులభము.

శుభ్రమైన వాయువు

ఒకనికి గాలి రాకుండ చేసిన అతడు కొద్ది నిమిషములలో చని పోవును. గాలి రాకున్న నిప్పు మండదు. మన మెల్లప్పుడు శుభ్రమైన వాయువు పీల్చుకున్న ఆరోగ్యముగా నుండుటకు గావలసిన ఉష్ణమును, శక్తిని, శరీరములు తయారు చేయలేవు. ఆరోగ్యవంతునికంటె అనారోగ్యవంతునికి యెక్కువ శుభ్రమైన వాయువు అవసరము. ఏడవ ప్రకరణములో నిరంతరము శుభ్రమైన వాయువు కావలసి యుండుటయొక్క అవసరత నొక్కి చెప్పబడినది.

నీరు

నీరు ప్రపంచములో సామాన్యమైన వస్తువు. అన్నిటిలో నిది చవుకయైన వస్తువు. చెట్లుగాని, జంతువులుగాని నీరు లేకున్న జీవింపలేవు. మన శరీరములో మూడింట రెండు వంతులు బరువు నీరే.

మనుష్యునకు ప్రతి దినము కావలసినంత నీరు తాను తిను ఆహారమును, పానీయములోను లేకున్న అతడు బలహీనుడగును. తొమ్మిదవ ప్రకరణమందు శరీరములో తయారైన విష పదార్థములు చర్మముద్వారాను, మూత్ర జననేంద్రియముల ద్వారాను త్వరగా బయటికి పోవుటకును సమృద్ధిగా నీరు

త్రాగుట అవసరమని చెప్పబడినది. తొట్టిలో స్నానము చేసిన శరీరము శుభ్రపడునట్లు నీరు త్రాగుట వలన శరీరములోపల శుభ్రపరచ బడును.

మనుష్యుని బాధించు రోగము లన్నిటి చికిత్సలోను నీరు ఉపయోగ పడును. రోగ నివారణ విషయమై నీరు బహు పురాతనమైన ఔషధము. రోగ నివారణలో ఇంత యుపయోగమైన ఔషధమువేరులేదు. ఎదిగిన మనిషి దినమునకు అయిదు మొదలు రెండున్నర లేక మూడున్నర శేర్లవరకు నీరు త్రాగవలెను. నీరు త్రాగుటకు ముందు కాగబెట్ట వలయును. త్రాగెడు నీరు చాలా చల్లగా నుండరాదు. మంచు నీరు త్రాగవద్దు. సుస్తిగా నున్నవారు నీరు సమృద్ధిగా త్రాగవలెను. జ్వరముగా నున్నవారు చల్లని నీరు త్రాగుట ఆత్యావసరము. గడుపులో నొప్పి వచ్చినను పుల్లని ద్రవము ఉమ్మివేయుచున్నప్పుడును వేడినీరు త్రాగిన నొప్పి తగ్గును. ప్రతి చంటి బిడ్డకు కాచి చల్లార్చిననీరు ప్రతిదినము కొంచెము కొంచెముగా అనేకసార్లు యివ్వవలెను. పసిపిల్లలు యేడ్చునపుడు వారు నీటికై యేడ్చుచున్నారు. గాని వెరు తినుబండారముకై నేడ్వరని దలచుము.

రోగమును కుదుర్చుటలో నీటి నుపయోగించు విధము

నివారణ చేయునది రక్తము. ఈ విషయము ఎనిమిదవ ప్రకరణ ములోను, పంతొమ్మిదవ ప్రకరణములోను చర్చింప బడినది. రక్తము శరీర ములోని ఉష్ణమును నిల్పును; రోగ సూక్ష్మ జీవుల నిర్మూలించును; చెడిపో యిన శరీర భాగములను బాగుచేయును. ఈ కారణముచే జబ్బుపడిన యే భాగమునైనను బాగుచేయుటకై ఆ భాగముగుండ రక్తము వ్యాపించుట చుఱుకు చేయవలెను. యే భాగములోనైనను రక్త వ్యాపనము వేడి చేతను, చలి నీటి చేతను స్వాధీనములో నుంచుకొన వచ్చును. ఒకసారి వేడినీరు నుపయోగించుటచే శరీరములో రక్త ము బహు చురుకుగా వ్యాపించునట్లు చేయవచ్చును. రెండు నిమిషములు వేడినీటి నుపయోగించిన ఆ తావులోని రక్త నాళములు పెద్దవియగును, రక్త నాళములు పెద్దవి కాగానే శరీర ములోని యితర భాగములలోనికి రక్తము ప్రవహించును. చలినీళ్లు పది యిరువది సెకండ్లుపయోగించిన పెద్దవియైన రక్తనాళములు ముడుచు కొనును. ముడుచుకొను చుండగనే రక్తము యితర భాగములలోనికి

పొపుసు. పై ప్రకారము చేసిన, జబ్బుపడిన భాగములోనికి రక్తము ప్రవహించును.

గృహనీటి చికిత్సకు కావలసిన పరికరములు

గృహమందు చేయదగు నీటి చికిత్సలకు కావలసినవి సామాన్య పరికరములే. ఆకస్మిక సమయములలో ఏవి ఉపయోగించినను ఈ క్రిందివి మాత్రము అవసరమైన వస్తువులు:—

1. కాపడము పెట్టుట కుపయోగించు గుడ్డలు అవి — ఉన్నిబట్టలు మంచివి—ఒక్కొక్కటి 30 × 36 అంగుళములు. పాతగొంగళి నాలుగు మంచి గుడ్డలుగా కత్తిరించుకొన వచ్చును.

2. ఒక జత ముతక మేజోళ్లు.

3. రెండు వేడినీళ్ల బుడ్డలు.

4. ఒక ఐసుబ్యాగు.

5. ఒక బాత్ థర్మామీటరు.

6. ఒక్కొక్కటి పది అంగుళముల లోతు. పదహారు అంగుళముల పొడవుకల అండాకారపు బేసిలు.

7. బట్టలుతుకుట కుపయోగించు టబ్‌లు, పెనములు, కెటిల్స్, తువాళ్లు, దుప్పట్లు, గొంగళ్లవంటివి.

8. రెండు పెద్దటిన్ను బకెట్లు, ఇవి పదహారు అంగుళముల లోతు, ఒక అడుగు వ్యాసము కలిగి యుండవలెను.

కాపడములు

రోగముల చికిత్సలందు నీటినుపయోగించు విధములో కాపడము ముఖ్యమైనది. కాపడము చేయుటకు తరచుగా వేయబడిన ఉన్ని బట్ట దుప్పటి రెండు జతల కాపడపు బట్టలుగా నుపయోగించుము. ఏవిధమైన యున్ని బట్టలైనను ఉపయోగింప వచ్చును. అన్నిటికి ఉపయోగ పడునట్లు కాపడపు బట్టలు మూడడుగుల పొడవును అంతే వెడల్పును ఉండవలెను. కాపడము చేయుటకు డేగిశాలో సగము (సుమారు నాలుగు సేర్లు) కాగుచున్న నీరుంచ వలయును.

వీపు కాపడము బెట్టుటకు కాపడపు బట్ట ఆరు లేక యెనిమిది అంగు

క్షములు వెడల్పున్ను పీపంత పొడవున్ను నుండవలెను. ఎదురొమ్ము పైని, అన్న కోశము మీద, కార్జముమీద, పేగులమీద కాపడము బెట్టుటకు బట్ట వెడల్పుగాను పొట్టిగాను ఉండునట్లు మడత పెట్టవలెను. కాపడము వేడిగా నున్నచో దానిని పైకి ఒకసారి తీసి తువ్వాలుతో చర్మముమీద తేమ తుడిచి తక్షణము కాపడము పెట్టుము. కాపడము కొలది చల్లార్చిన తరువాత పొడిబట్ట యథాస్థానమున నుంచవలెను. తడిబట్ట మరల తడిపి వెనుకటివలె పొడిగా పిండి తిరిగి కాపడము బెట్టుము.

మామూలుగా కాపడము మూడు లేక అయిదు నిమిషముల కొకసారి మార్చుచు పదిహేను ఇరువది నిమిషముల వరకు పెట్టవలయును. బాధ తీర్చుటకు కాపడము అరగంట మొదలు గంటసేపటివరకు పెట్టవలెను. కాపడము యెప్పు డును బాగా వేడిగా నుంచవలెను.

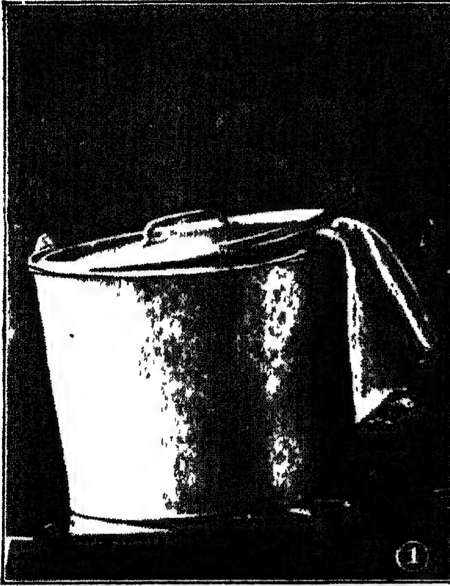
కాపడము అన్ని విధములైన నొప్పులను బోగొట్టును. దానిని చేయుట యెల్లప్పుడు చాలా క్షేమము. పొత్తికడుపులో దిగువ కుడిప్రక్క నొప్పి కనిపించిన అపెండిసైటిస్‌కు గుడుతు కావచ్చును. అప్పుడు ఐస్‌బాగ్ వాడవచ్చును. కాపడము తైలముకంటె మంచిది. కాపడము ఉపయోగించు వ్యాధులలో వేడి కాపడ మయిన స్వల్పకాలమునకు చలికాపడము పెట్టుటచే దాని నుపయోగ ముద్రేకించు చున్నది. పల్చని జేబురుమాలు రెండు మడతలు బెట్టి చన్నీరు పిండివేసి తుడిచి తిరిగి వేడికాపడము పెట్టుము. కాపడమయిన తరువాత ఆ స్థలము నిమిషము మాత్రము చల్లగాచేసి తువ్వాలుతో గట్టిగా తుడువ వలెను.

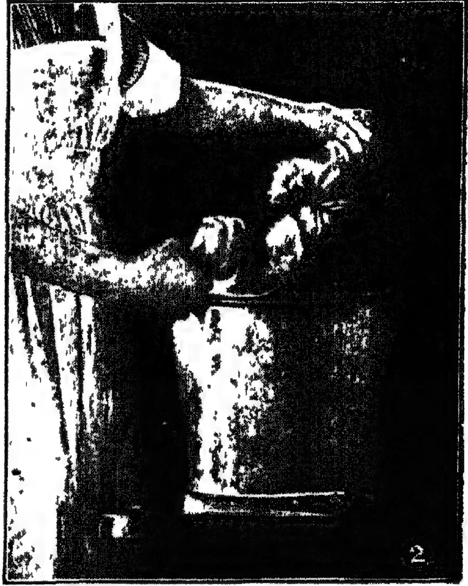
వివిధ రోగములకు చేయవలసిన చికిత్సల వివరించు ప్రకరణములలో యే రోగములకు కాపడము పెట్టవలెనో, దేనికి పాదస్నానము చేయించవలెనో, దేనికి కూర్చుండ బెట్టి కటిస్నానము చేయించవలెనో వివరించ బడును.

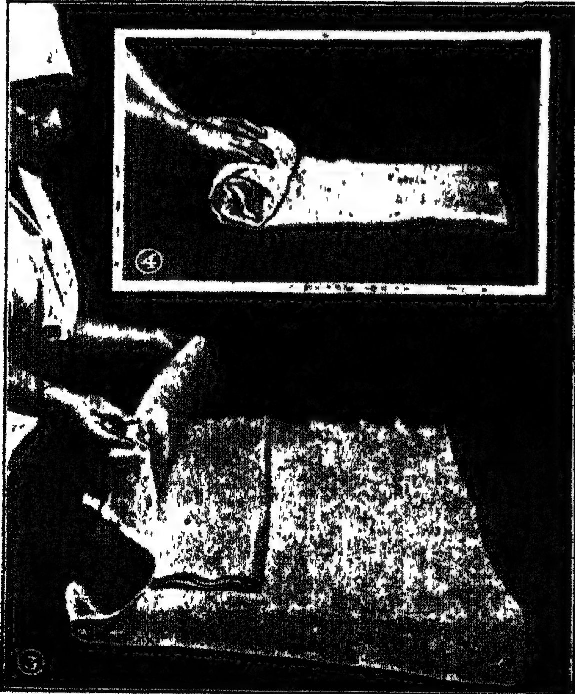
ఆవిరి కాపులు వేయుట

కావలసిన ఉపకరణములు:—వేడినీళ్లు మరుగుచున్న ఒక లోతైన పళ్లెము లేక కాగు. వేడిని నిలుపుటకు ఒక పెద్ద మూత అవసరము. కనీసము రెండు కాపు గుడ్డలుండ వలెను (నాలుగుంటే శ్రేయస్కరము). ఉన్నియు, దూదియు కలిపి నేయబడిన కంబళి 4 ముక్కలుగా జేయవలెను. ఒక్కొక్క ముక్క 30 నుండి 36 అంగుళముల చదురము గలదై యున్నయెడల శ్రేష్ఠము. ఒకటర్కిష్

తువాలు, ఒక చిన్నచేతి తుడుపు గుడ్డ, చన్నీళ్లతోగాని, మంచునీళ్లతోగానియున్న ఒక గిన్నెయు అవసరము.







1. చుట్టుటకు నియమించబడిన పొడి గుడ్డను బల్లమీద పరువుము. లోపల నుపయోగించు గుడ్డను గాని, గుడ్డలనుగాని పొడవుగాను, సన్నముగా నుండునట్లు మూడు మడతలుగా మడువుము. దీనిని గుడ్డలను పిండునట్లు చుట్టి పిండవలెను. రెండు కొనలను తప్ప తక్కిన గుడ్డనంతటిని కాగుచున్న నీళ్లలో ముంచుము కాగుమీద మూతను గట్టిగా పెట్టివ

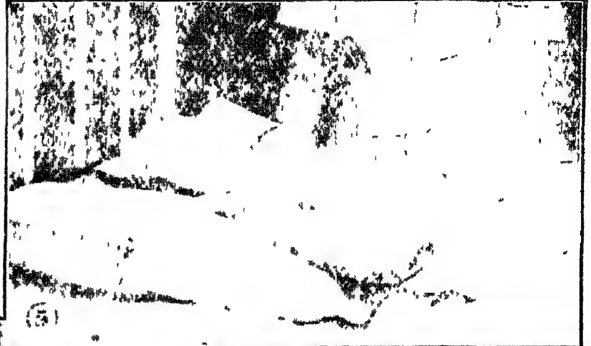
మొదట రెండు చివరలు తడవకుండ జేయవచ్చును. అది కాగుచున్న నీళ్లతో బాగా తడుచువరకుంచుము.

2. రెండు కొనలు పట్టుకొని గుడ్డను వడివేసి పిండ పరుచుము ఇట్లు చేసిన మొదట చేతులు కాలకుండగా పిండగలుగుదువు.

3. ఆ వేడిగుడ్డను బాగాచుట్టుటకు చాలినంత పెద్ద పొడిగుడ్డలో జుట్టుము.

4. రోగి పక్కకు దానిని తీసికొని పోవుచుండగా దాని లోని వేడి చల్లారి పోకుండు నట్లు దానిని జాగ్రత్తగా జుట్టుము.

5. చికిత్స చేయబడవలసిన స్థలము మీద తువాలు









పరచి దానిని వదిలముగా లోపలికి మడచి ఆవిరికాపు నుపయోగించుము. దరిమిల పరుపు చెమ్మగిలకుండు నట్లు ఆవిరి పోవు గుడ్డమీద మరొక తువాలును మూర్చు[illegible] తలమీద మంచు గు[illegible]ంచుము అది వెచ్చనైన పు[illegible]దానిని మార్చుము.

6. ఒక పొడి తువాలును చేతికి చుట్టుకొని కాపు క్రింద, రోగిమీద నున్న తువాలు క్రింద తడిని తుడువుము. ముందు యిచ్చిన కాపువలన రోగి దేహము మీద నున్న చెమ్మను తుడిచివేసిన యెడల ఆతడు అంతకంటె యెక్కువ వేడిగల కాపును గాంచ గలడు.

7. కాపును మార్చవలెనంటే, మరొక ఆవిరి కాపును, జుష్టి, తయారుచేసి కాపుటకు సిద్ధముగా యుంచుము. ముందువేసిన కాపును తీసివేసి మరల మరల వేయుటకు, సులభముగానున్న కాపు నుపయోగించుము. కాపుయిచ్చుట ముగిసినప్పుడు తడి స్థలమునంతటిని తడిని తువాలుతో తుడిచి ఆర్పుము. మూడు కాపులు ఒక వరుస అగును. నొప్పిని పోగొట్టుటకు అవసరమైన యింకా యెక్కువ కాపు లుచేయవచ్చును.

వేడి పాద స్నానము

వేడిపాద స్నానమునకు పెద్దటూంబుగాని పెద్ద పాత్రగాని తొట్టిగాని ఉపయోగించవచ్చును. పాదస్నానములో నీరు మడమలపైకి యుండవలెను. ప్రారంభించినపుడు నీటి ఉష్ణము 105 డిగ్రీలు ఫారెన్ హీటు యుండవలెను. పాదములకు వేడి ఎక్కువగు వరకు వేడినీరు కొంచెము కొంచెము చేర్చుము. స్నానము అయిదు మొదలు ఇరువది నిమిషముల వరకుండ వలెను. వేడిపాద స్నానమిచ్చుటకు పూర్వము చలినీటిలో తడిపి గుడ్డ నొసటపై పెట్టవలెను. ఈ బట్టను తరుచుగా మార్చుచుండ వలెను. ఈ తడి బట్ట తల నొప్పి, తలతిరుగుట రాకుండ జేయును.

వేడి పాదస్నానము పదిహేను ఇరువది నిమిషముల వరకుంచిన బాగా చెమట పట్టుటకు మంచి సాధనము. అట్టి ఫలితము కావలసినయెడల రోగిని దుప్పటిచే కప్పి, పాదములు నీటిలో నున్నంతసేపు రోగిని వేడినీరుగాని, వేడి నిమ్మరసముగాని యిమ్ము. బాగా కప్పి, చెమట పట్టనిమ్ము.

తలనొప్పి మాన్పుటకు వేడి పాదస్నానము చాలా మంచి సాధనము. జ్వర ప్రారంభములోను, పొత్తి కడుపులోను అవయవములు వాచినపుడును, [illegible] నాపుటకును, చెమట పట్టించుటకును, పాదముల నొప్పులకును, పోట్లకును, పాదములకు వేడి పాద స్నాన ముపయోగించుము.



గరిటెడు ఆవాలు పొడి నీటిలోకలిపిన స్నానఫలితము హెచ్చును. జ్వరపు రోగులను, నీరసముగా నున్నవారిని పరుండబెట్టి వేడి పాద స్నానము యిమ్ము.

కూర్చుండి చేయుం స్నానవుం (కటి స్నానవుం)

ఈ స్నానములకు మామూలు తొట్టి పనికి వచ్చును. ఈ స్నానమునకు నీరు 105 మొదలు 115 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటువరకు ఉష్ణము కలిగియుండుట దీనికి సామాన్యమైన పద్ధతి. మామూలుగా ఈ స్నానము అయిదు మొదలు పదిహేను నిమిషముల వరకు చేయవలెను. కూర్చుండి స్నానము చేయునపుడు పాదములు మరియొక చిన్న వేడి నీటి తొట్టిలో నుంచవలెను. రోగి యొక్క పై శరీర భాగము దుప్పటితో కప్పి చల్లని తడిబట్టను నొసటికి కట్టవలెను.

వేడి నీటిలో కూర్చుండి చేయు స్నానము, గర్భము, స్త్రీ బీజ జనితములు, మర్మావయవములు, మూత్ర తిత్తులు వాచుటవలన పొత్తికడుపులో గలిగిన నొప్పిని మాన్పును. కటిస్నానము ఋతుకాలమునకు పూర్వమును, ఋతుకాలములో వచ్చు నొప్పులను మాన్పుటకును మరి బహిష్టము కలుగ జేయుటకును నుపయోగపడును. చివరి విషయములో దినమునకు రెండు మూడు సార్లు చొప్పున చికిత్స



కూర్చింపచేయు వేడి స్నానమునకు గావలసిన ఉపకరణములు.

యనేక దినములు చేయవలసి వచ్చును. తుంట్లలో నొప్పులు బాపుటకు కూడా కటిస్నానము మంచిది.

కటిస్నానము కాగానే వేడి నీటిలోనున్న భాగములను చల్లని తడితువ్వాలుతో బాగా తుడువ వలెను.

ఒకటి విడిచి ఒకటి, వేడి చలి ముంపులు

కాలికి చేతికి పుండువంటి అంటురోగము వచ్చినపుడు వేడి, చలిచికిత్స వలన విపరీతమైన గుణము కనబడును. వాని నిట్లు చేయవలయును: ఒక బాల్చీ వేడినీరును, ఒక బాల్చీ చన్నీరును తీసికొనుము. జబ్బుపడిన భాగమును ఒక నిమిషము వేడిపీటిలో నుంచి తీసివేసి ఒకటి రెండు సెకండ్లు చలినీటిలో నుంచుము. ఇట్లు ఒకటి విడిచి యొకటి అరగంట చేయుము. దినమునకు

మూడుసార్లు ఒక్కొక్కసారి అరగంట చొప్పున ఈ చికిత్సచేసిన, పుండ్లు అశ్చర్యముగా మానును. ప్రతి రెండువందల భాగముల నీటికి ఒక భాగము లైసాల్ చేర్చిన ఈ చికిత్స యెక్కువ యుపయోగముగా నుండును. బెణుకులకు గట్టి దెబ్బలకు లైసాల్ లేకుండ ఈ చికిత్స చాలా యుపయోగము.

చల్లని చేయి మేజోడు రాపిడి

చేయిజోడు చల్లని ఉన్ని రాపిడికి మూకుడులో చల్లని నీరు అవసరము. ముతక తువ్వాలుతో చేయవచ్చును. రోగియొక్క చేయి యొక చేతితో పట్టుకొని చేతి జోడుతొడిగిన చేయి నీటిలో ముంచుము. మేజోడు లోని నీరు పిండి దానితో రోగి చేయి వ్రేళ్లనుండి భుజములవరకు వెనుకకు ముందుకు పూయుము. రోగి యొక్క సున్నితమును బట్టి చురుకుగా రాపిడి చేయుము. ఇట్లు రెండు మూడు సార్లు చేయుము. తరువాత పొడి తువ్వాలుతో చాలా చురుకుగా రుద్దుము. ఇట్లే రెండవ చేతిమీదను, రొమ్ముమీదను, కడుపుమీదను, కాళ్లమీదను, వీపుమీదను గూడా చేయుము. ఈ చికిత్స అంతయు పది పదిహేను నిమిషములు దాట కూడదు. ఈ చికిత్సయొక్క ఫలితము రాపిడియొక్క చురుకుదనమును బట్టి యుండును. విషజ్వరములోను పేగులలో పుండున్నప్పుడును ఈ చికిత్స పొట్టమీద చేయరాదు.

కాపడమయిన తరువాత ఉడుకునీళ్ల స్నానమైన తరువాతను చలిరాపిడి చాలా యుపయోగ కరముగా నుండును. చాలా వ్యాధులకు ఇది మేలైన చికిత్సల నవచ్చును.

కాపడములు, తరువాత చలిరాపిడులు దినమునకు రెండు మూడుసార్లు చేసిన చాలామంది రోగులు నిజముగా తిరిగి లేతురు.

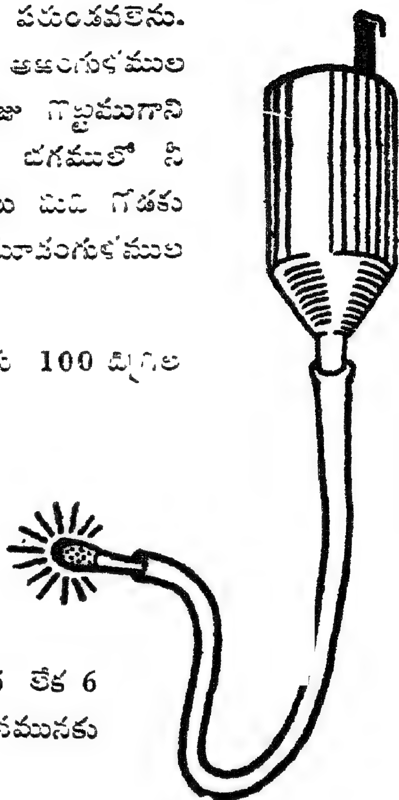
చర్మ రోగములలోను, దద్దులు వచ్చినపుడును ఈ రాపిడి చికిత్స పనికి రాదు. చలినీరు అలవాటు లేనివారికి బలహీనులకును, ముదుసలులకును, యీ చికిత్స 80 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వేడి నీటితో ప్రారంభించి దినమున కొక డిగ్రీ తగ్గించు చుండవలెను.

మర్మావయువ గొట్టము

తగరముతోగాని, కళాయి ఇనుముతోగాని అయిదంగుళముల మధ్యకొలత,

పది పదకొండంగుళముల ఎత్తుగల్గి అడుగున రంధ్రముగల డబ్బా చేయించుము. ఈ రంధ్రములో నొక గొట్టము అతుకుము. ఈ గొట్టమునకు నాలుగడుగుల రబ్బరు గొట్టము తగిలించుము. దాని చివర నొక రబ్బరు ముక్కు తగిలించుము.

రోగి, స్నానపు తొట్టిమీద వెలికిల పరుండవలెను. లేకున్న మైలతొట్లు తుంట్ల క్రింద పెట్టుము. అరఅంగుళముల పొడవు గలిగి ప్రక్కలను చిల్లులుగల గాజు గొట్టముగాని రబ్బరు గొట్టముగాని ఉపయోగించుము. భగములో నీ గొట్టము క్రిందుకు వెనుకకు క్రింది భాగము మీది గోడకు చేర్చి పెట్టుము. నీరున్న తొట్టిని తుంట్లకు మూడంగుళముల యెత్తుగా పెట్టుము.



మామూలుగా శుభ్రము చేయుటకు నీరు 100 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వేడి గలిగి యుండవలెను.

పొత్తి కడుపు నొప్పి మాన్పుటకు నూట సూటపదిహేను డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వేడి యుండవలయును. నీరు నాలుగు సేరులుండ వలెను.

బహిష్టుకాలము సరిగా నుండుటకు 5 లేక 6 శేర్ల నీరు 103 డిగ్రీల వేడిగల దానితో దినమునకు రెండు మూడు సార్లు చేయుము.

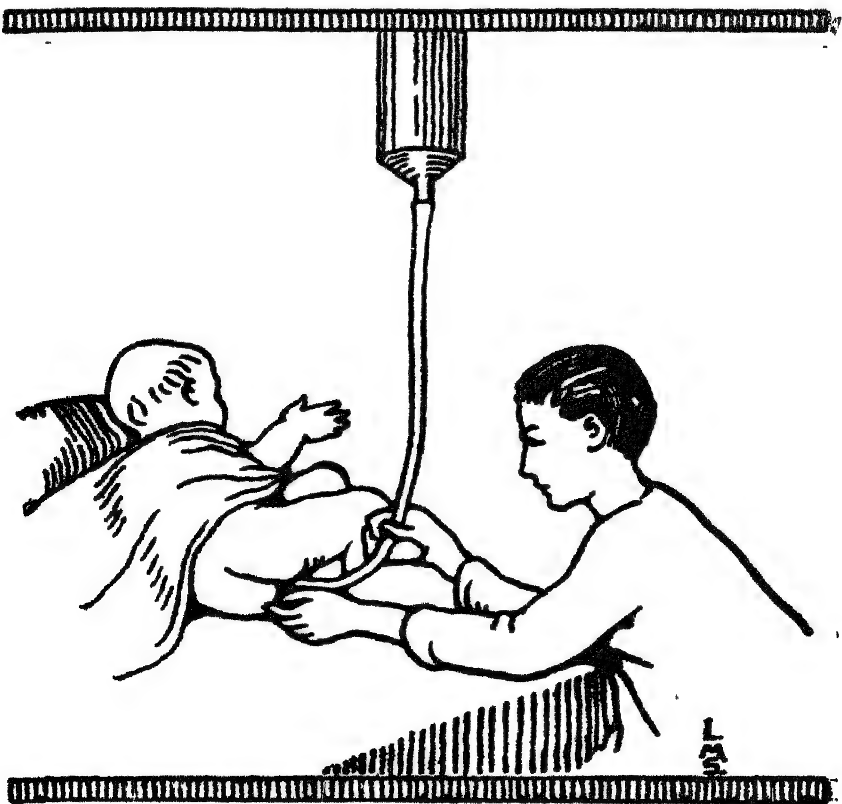
ఎనిమా

ఎనిమా పేగులు శుభ్రము చేయుట కుపయోగపడును. డౌచిల విషయములో చెప్పబడిన రేకు డబ్బా కావలెను. చిన్న పిల్లలకు చిన్నగాజు గొట్టములు కూడా కావలయును. ఎనీమా కుపయోగించు నీరు కాగ బెట్టినదై యుండ వలెను. వెలికిలగాని ప్రక్కగాగాని పరుండ వలెను.

పెద్దవారికి సామాన్య ఎనిమా చేయుటకు 100 డిగ్రీల వేడిగల నీరు రెండు మూడు శేర్లుపయోగించుము. నీరు ఎనీమా డబ్బాలో పోసి దానిని మూడడుగుల యెత్తున కట్టుము. నీరు పోకుండా రబ్బరు గొట్టమును నొక్కుము. వ్యాసలిన్

గాని సూనెగాని చివర గాజు గొట్టముకు పూసి పేగులో పెట్టుము. అది నిలువు గాను వెనుకకు యెక్కించ వలెను. రెండు మూడు అంగుళములు లోపలికి పోయిన తరువాత రబ్బరు గొట్టము వదులుము. అప్పుడు నీరు పేగులలోనికి బోవును. నొప్పిగా నున్నపుడు నొప్పి తగ్గువరకు నీరు జాగ్రత్తగా వదలి పెట్టుము. నీరంతయు ఎక్కువరకు బహిర్భూమికి వెళ్లవలెనను కోరిక మానుము. నీరు పేగులలో యెక్కిన తరువాత పొట్టను చేతులతో నొక్కవచ్చును. ఇది నీరు బాగా పైకెక్కునట్లుచేసి బాగా పరిశుభ్రము చేయును.

చిరకాలము నుండి యున్న మలబద్ధకమునకు గాని ప్రతిరోజు యెనిమా చేయవలసి యున్నపుడుగాని 70, 80 డిగ్రీల యెనిమా బలవర్ధకము.



బిడ్డకు ఎనిమా నిచ్చుట

న్యూమోనియా, విషజ్వరము మొదలగు హెచ్చు జ్వరములలో 70 డిగ్రీల యెనీమా చేసి దానిని కొన్ని నిమిషములు యుంచిన జ్వరముయొక్క వేడి

తగ్గును. నాలుగు గంటల కొకసారి యెనీమా చేయవచ్చును. టైఫాయిడ్ జ్వరపు రోగికి జ్వరము ఉన్నతస్థానములో నున్నపుడు కంటిన్యుయస్ (విరామము లేకుండా ఇచ్చే) ఎనీమా గొప్పసహాయ కారియని నిరూపించ బడినది. ఎనీమా టూబు చివర 'Y' ఆకారము గల గొట్టము అమర్చ వలెను. 'Y' యొక్క ఒక చివర రబ్బరు టూబును అమర్చి, రెండవ చివర బక్కెట్టు నుంచవలెను. మూడవ చివర ఆసనమునకు వెళ్లే రబ్బరు టూబును అమర్చవలెను. ఇట్లు చేయుట వలన బక్కెట్టులోని నీరు ఆసనముగుండా ప్రేవులలోనికిపోయి తిరిగి రెండవ చివరగుండా బయటికి పోవుచుండును. ఇట్లు విరామము లేని ఎనిమా ఇవ్వవచ్చును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉష్ణోగ్రత తప్పనిసరిగా తగ్గును. జ్వరము రెండు మూడు డిగ్రీలు తగ్గగానే ఎనిమా విరమించ వలెను. ఈ చికిత్స సమయములో రోగి ఒక ప్రక్కకు ఒరిగి నెమ్మదిగా పండుకొని యుండవలెను. ఎఱుపు జ్వరములో హెచ్చు జ్వరమప్పుడు 80 లేక 90 డిగ్రీల వేడినీటితో యెనిమా చేయవలెను. చిన్న పిల్లలకు చలి నీటితో యెనిమా చేయరాదు.

చాలా కాలమున్న అతిసారములో 100, 115 డిగ్రీల నీటితో యెనిమా చేయవచ్చును. విషజ్వరమున్నపుడు 90 డిగ్రీల వేడి నీటితో యెనీమా విరోచనము కాగానే గాని, దినమున కనేక సార్లుగాని చేయవలెను.

వేడి నీటి సంచి

రబ్బరు సంచిని వేడి నీటితో నింపిన ఆ వేడి చాలా సేపుండును. కాపడములలో దీనిని తడి ఫ్లానలులో చుట్టి యుపయోగించ వచ్చును. తడివేడి, పొడి కంటె మంచి గుణమిచ్చును. నడుము నొప్పికి, పంటి నొప్పికి ఋతు శూలలకు, కడుపు నొప్పులకు వేడి నీటి సంచి చాలా అవసరము.

సంచిలో మూడవ వంతు మాత్రమే కాచిన నీరుపోసి దాని ప్రక్కలను దగ్గరగా నొక్కుము. ఇది దానిలోని గాలిని ఆవిరిని పారదోలును. కారి పోకుండా బిరడా బిగించుము. పాదములపై బెట్టుకొనినపుడు సంచిని ఫ్లానలు గుడ్డలో చుట్టుము. రోగి స్మారకము తప్పి యున్నపుడు కాలకుండ చాలా జాగ్రత్త తీసికొన వలెను.

మంచుగడ్డ నుపయోగించకుండా చల్లదనము గలుగజేయు మార్గము

ఈ ప్రకరణములో చల్లని కట్టు చాలాసార్లు వచ్చినది. చాలా స్థలములలో

మంచుగడ్డగాని, చల్లని నీరుగాని దొరకుట దుర్లభము. అటువంటి సమయమున ఈ క్రింది పద్ధతి నుపయోగింప వచ్చును. పల్చని గుడ్డగాని, చిన్నతువాలుగాని నీటిలో తడిపి, నీరునింపకుండా దానిని రెండుకొనల చేత బట్టుకొని గాలిలో ముందుకు వెనుకకు ఊపుము. మరి ఇరువదిసార్లు ఇట్లు బాగుగా ఊపిన తరు వాత తువ్వాలు చాలా చల్లగా నగును.

స్పంజీతో శరీరమును శుభ్రము చేయుట విధము

స్పంజి తీసి నీటిలో వేసిన, నీరు దానిలోనికి పోవును. దానితో శరీరమును తడపవలెను. స్పంజి దొరకకపోయిన యెడల శుభ్రమైన గుడ్డను లేక వట్టి చేతి తోనైన చేయవచ్చును. నీటి వలెననే ఫలిత ముప్పవించి గుణమును చూపించును.

వట్టి వేడి నీటినైనను, చన్నీటినైనను, సోడాకలిపిన నీటినైనను, చిరక ఉప్పు కలిపిన నీటినైనను, సారాయి కలిపిన నీటినైనను, విచ్‌హెజిల్ (witch hazel) అను మందు కలిపిన నీటినైనను ఉపయోగించ వచ్చును. అన్ని అవయవము లను ఒకే విధముగా మర్దన చేయవలయును.

జ్వరము తగ్గించుటకు చన్నీటి నుపయోగించు నప్పుడు శుభ్రమైన తుండు గుడ్డనైనను, స్పంజినైనను వినుయోగింప వచ్చును పైన పేర్కొన బడిన వాటి నుండి నీటి బొట్లు కారకుండా జేయుటకై పై వాటిని (తుడుపుగుడ్డను, స్పంజిని) కొద్దిగా పిండవలయును ప్రతి అవయవము చల్లబడు నంతవరకు పై వాటిలో దేనినైనను అవయవములపై అద్దవలెను. పిమ్మట అవయవములలో నేభాగము నైనను గట్టిగా తుడువ కూడదు. ఆయా భాగములు వాటంతటవే ఆరవలెను. జ్వరమున్న వారికి చలి వచ్చిన యెడల చలి జ్వరమును తగ్గించుటకై పై పద్ధతి ప్రకారము వేడి నీళ్లతో శరీర భాగములను అద్దవలెను. ఉప్పు నీళ్లతో నైనను, సోడా ద్రావకముతో నైనను, చరక ఉప్పుతో నైనను, సారాయితో నైనను, విచ్—హెజిల్ (witch hazel) అను మందుతో నైనను శరీరమును మర్దన చేయున ప్పుడు వట్టిచేతి నుపయోగించుటయే మంచిది.

సాలిన్ స్పంజి: ఒక పాత్రను తయారు చేసి దానియందు నీళ్లనైనను నులి వెచ్చని నీటి నైనను పోయుము. నీటియందు 4 ఔన్సుల ఉప్పును కలుపుము. ఈ నీటిని స్పంజితో శరీరమును అద్దవలెను. ఈ విధముగా అద్దిన యెడల పాండు రోగము గల రోగులకు బలహీనులకు బలము గలుగును. ఈ పద్ధతి వారి రక్తమును ప్రవహించునట్లు చేయును.

ఆల్కాలిన్ స్పంజ్: 2 చెంచాల బేకింగ్ సోడాను (రొట్టెలు తయారుచేయుట యందుపయోగించు సోడా) గిన్నెడు నీళ్లయందు కలుపవలయును. తయారు చేయబడిన ఈ నీరు గజ్జివంటియున్న పుండ్లకు చాలా సహాయ పడును. అనగా గజ్జి పుండ్లు మానిపోవును. ఎక్కువ గజ్జి పుండ్లు వున్నచో అక్కడనే దీనిని ఉపయోగించ వలయునది.

వినిగర్ అండ్ సాల్ట్ రబ్: క్షయరోగము గలవారికి రాత్రులందు చెమట పోసినయెడల వారిని ఇంక చల్లారె మర్దన చేసినట్లయిన చెమట తగ్గును. సోలెడు వినిగరు సోలెడు నీళ్లయందు కలుపుము. దానియందు 2 గరిటెలు ఉప్పును వేయుము. ఇట్టి ద్రవమును చెమట యెక్కువగా పోయు స్థలమునందు ముఖ్యముగా మర్దన చేయవలెనునది.

ఆల్కహాల్ రబ్: చెమట పట్టకుండ వుండును, రాత్రియందు నిద్ర పట్టునట్లు చేయుట కైనను సారాయిని శరీరముపై మర్దన చేయవలెనునది తడి వేడిచే లేక పుండు గుడ్డతో మర్దన మంచి ఫలితమును కలిగించు నప్పటికిని సారాయినే ఉపయోగించ వచ్చును. ఎంత నీరుపయోగించెదరో అంత సారాయినే ఉపయోగించుము. వుడ్ ఆల్కహాలు శరీరముపై పూసినట్లయిన అవి శరీరమునకు అపాయము కలుగజేయును. కాన దాని నెన్నడును ఉపయోగింప రాదు.

విచ్ హెజెల్ (witch hazel) అను మందు మర్దన అటువంటి పనిని చేయును. దానిలో నీరు కలుపరాదు.

బజారు ఔషధములు

అన్ని రకముల వ్యాధులను పోగొట్టు మందుల ప్రచారములతో వార్తాపత్రికలు నిండుచున్నవి. "సకలవ్యాధులను పోగొట్టే అద్భుత శక్తిగల మందులని" మనము చదువుచూ ఉంటాము.

ఈ ప్రచారములనుగాని, వాటితో జతపర్చు సాక్ష్యములనుగాని నమ్మి మోస పోకండి. ఈలాంటి మందులలో సారాయి కలసినందున ఇవి వాడిన రోగికి కాంతిచ్చునట్లు గనపడును. వైద్య కళాశాలలో తర్ఫీతు పొందిన వైద్యుల సలహాలే నమ్మదగినవి.

రోగులను సంరక్షణ చేయుటెట్లు

రోగములను కుదుర్చుటకు ప్రధానమైనది ఔషధము కాదు గాని, విశ్రాంతి.

మంచి ఆహారము, మంచి సంరక్షణ, రోగ క్రిములచే ఉద్భవించు విషపదార్థము లను; రోగ క్రిములను నాశనము చేయులకు రక్తమునకు సహాయము వేయుటే.

విశ్రాంతి

తీవ్రమైన ప్రతి రోగములోను రోగి మంచముమీద రాత్రింబగల్లు పండుకొని యుండవలెను. చాలామంది రోగులకు బాగుగా రోగము కుదురదు. వీలయనిన వారు కొంచెము నింపాదిగా యుండువరకు మాత్రము పండుకొనియుండి తరువాత లేచి తమ మామూలు పనులు జేసికొనుచు, మామూలు ఆహారము తిన ప్రారం భింతురు.

ఒకనికి అనారోగ్యముగా నున్నపుడు అతని బంధువులు ఇరుగు పొరుగువారు కరుచుగా వచ్చి అతనిని పలుకరింపకున్న వారికి రోగము త్వరలో నివారణ మగును. సరియైన యేర్పాటులున్న వైద్యశాలలో రోగులను చూచుటకు బహు కొద్దిమందినే రానిత్తురు. చూచుటకు వచ్చువారు ఉపకారము కంటె అపకారమే యెక్కువ చేయుదురు. వారు రోగితో మాట్లాడి యాతనికి అలసట తెప్పింతురు. వారు ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి ఆహారము, మందులు తెత్తురు. ఆ మందులు ఆహార ములు యుపయోగింప దగినవి కావు. దర్శకులు రోగులకు హానిచేయు మరియొక మార్గము రోగము వ్యాప్తి చేయుట. చాలా రోగములు ఒకరినుండి మరియొకరికి వ్యాపించును. దర్శకులు రోగిని తాకుటచేత అతని మంచముపై కూర్చుండుట చేతను రోగి గదిలోని వస్తువులు తాకుట చేతను రోగ క్రిములు వారి చేతుల పైదను బట్టలమీదను ఎక్కి వారితో వారి ఇండ్లుచేరి ఇతరులకు రోగ ముద్భవి ల్లుటకు కారకులగు చున్నారు. రోగికి సంరక్షణ చేయుచున్న ఇద్దరు లేక ముగ్గురు తప్ప తక్కినవారు రోగి గదిలోనికి ప్రవేశింపరాదు. రోగి వారి సహాయము కోరిననే గాని ఇతరులు ప్రవేశింపరాదు.

రోగగ్రస్థుడగువానికి శుభ్రమైన గాలి కావలెను. చూచుటకు వచ్చువారిలో చాలామంది చుట్టలు, సిగరెట్లు కాల్చి రోగి పీల్చు గాలిని పాడుచేయుదురు.

ప్రతి రోగికి చాలా నిద్రకావలెను. ఇతరులను రోగి గదిలో వెలుగుచున్న దీపము పెట్టుకొని కూర్చుండ నీయరాదు. రోగికి నిద్రపట్టుటకు దీపము ఆర్పి వేయవలెను.

పథ్యము

రోగ చికిత్సలో సరియైన ఆహారము ముఖ్యము. 21 వ ప్రకరణము

చూడుము. కొన్ని రోగములలో రోగి మామూలు భోజనము తినవచ్చునుగాని చాలా రోగములలో ముఖ్యముగా అన్నకోశము, పేగుల సంబంధమైన రోగములలో ప్రత్యేక ఆహారమియ్యవలెను. రోగ మేదైనను రోగికి త్రాగుటకు చాలా నీరీయవలెను. నీరు మొదట కాగబెట్టి తరువాత చల్లారనీయ వలెను. క్రొత్తగా తెచ్చిన పండిన పండ్లు, పండ్ల రసములు రోగికి చాలా మంచిది.

కోడి గ్రుడ్లు ఉడక బెట్టినవి మంచివి. అవి యెప్పుడును వేయించరాదు. కాగుచున్న కొంచెము నీళ్లలో కోడి గ్రుడ్లు బద్దలుకొట్టిన ఒక విధమైన ఆహారము తయారగును. ఒకవిధముగా కలియు ద్రవపదార్థము తెల్లబడిన తరువాత ఆ కోడి గ్రుడ్లు కాని నీటినుంచి బయటికి తీయవలెను. దీనిని "పోచింగు" అందురు. కొన్ని నీళ్లు ఒక పాత్రలో కాగబెట్టి పొయ్యిమీద నుంచి ఆ పాత్రను దింపి దానిలో రెండు కోడిగ్రుడ్లు వేసి పది లేక పదిహేను నిమిషములు గ్రుడ్లను నీళ్లలో నుంచవలెను. సరిగావుడికిన గ్రుడ్లులోపలి భాగము మెత్తగనే యుండును. దీనిని "జెల్లీ" అందురు. ఈలాగు తయారుచేసిన కోడిగ్రుడ్లు సులభముగా జీర్ణమగును. దీనిని ఈ క్రింది విధముగా తయారుచేయుదురు. కోడి గ్రుడ్డులో తెల్ల సొనను పొంగు వచ్చునట్లుగా కలబెట్టి తరువాత పచ్చ సొనతో కలిపి దీనికి పంచదార ఒకటి రెండు గరిటెల అనాసరసము చేర్చవలెను. అప్పుడు దీనిని అరగ్లాసు పాలలో గాని, పండ్లరసములోగాని కలుపవలెను.

అతిసారము వచ్చినప్పుడుగాని, జిగట విరేచనములు వచ్చినప్పుడుగాని, అన్నకోశము, పేగులు సంబంధమైన తీవ్రమైన రోగ మేదైనను వచ్చినగాని, ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి కోడి గ్రుడ్లు నీళ్లుమాత్రమే ఆహారముగా నీయవలసి వచ్చును.

కోడి గ్రుడ్డు నీ క్రింది విధముగా తయారు చేయవచ్చును. రెండు కోడి గ్రుడ్ల తెల్లసొన కాగి చల్లారిన గ్లాసుడు నీళ్లలో కలుపవలెను. రుచిగానుండుటకు దీనిలో నిమ్మరసము చేర్చవలెను.

వరిజావ వేయించిన గోదుమజావ రోగులకు పెద్దవారికైనను పిల్లలకైనను మంచి ఆహారము. అప్పుడే పితికి మంచిగ కాచిన పాలు. ఉడకబెట్టిన బంగాళ దుంపలు, నీటిలో కాగబెట్టి యెండబెట్టి నిలువచేసిన పండ్లు, ఆరోరూటు జావ, పలుచని ముక్కలుగా కోసి పేల్చిన రొట్టె ఇవన్నియు రోగులకు చాలా మంచివి.

రోగులు ముఖ్యముగా నిషేధించవలసిన పదార్థములు సామాన్య కాయగూ

పలు, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, తీపు రొట్టె, మిఠాయి మొదలగునవి. మసాలా, మిరియాలు, అల్లము, ఉప్పుగానున్న ఆహారములుగూడా రోగి విసర్జించ వలెను.

రోగులకు ఆహారము తయారు చెయునపుడు శుభ్రమైనవి, ఆకలి పుట్టించు నవి, సులభముగా జీర్ణమగునవిగా చూడవలెను.

రోగి గది

రోగికి జబ్బు యెక్కువగా నున్నచో అతనికి ప్రత్యేకముగా నొక గది యుంచవలెను. ఈ గదికి వెలుతురు బాగా నుండవలెను. రెండు మూడు కిటికీ లుండవలెను. కలరా, డిఫ్తీరియా (గొంతుక వడిశము), స్కార్లెట్టు జ్వరము మొద లగు రోగములలో రోగికి ప్రత్యేకమైన ఇంటిలో నుంచవలెను. ఆ ఇంటియందు ఇతరులు కాపురముండరాదు. ఏలయనిన ఈ రోగములు సులభముగా యొకరి నుండి మరియొకరికి ప్రాకునవి యగుటచే రోగియుండు ఇంటిలో నివసించిన వారికి రోగము తప్పక అంటు కొనును.

శరీర వేడి కొలుచు టెట్లు?

శరీరము ముట్టుకొని ఒకనికి జ్వరమున్నదో లేదో యెల్లప్పుడు చెప్పుట కష్టము. ఒకనికి జ్వరమున్నదో లేదో నిర్ణయించుటకు థెర్మామీటర్ ఉపయోగించు టవసరము. థెర్మామీటరు మీద గీతలు అంకెలు 90 డిగ్రీలనుండి 110 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటువరకు నుండును. 98⅖ డిగ్రీలవద్ద ఒక బాణము గియబడియున్నది. ఇది జబ్బుగా లేనివాని శరీర ఉష్ణత. థెర్మామీటరులోని పాదరసము 100 డిగ్రీల వరకుగాని అంతకు పైకిగాని లేచిన ఆ రోగికి జ్వరమున్నదని నిశ్చయింప వచ్చును. 103 డిగ్రీలు సామాన్య జ్వరము, 104 లేక 105 డిగ్రీలు హెచ్చు జ్వరము



థెర్మామీటరు ఉపయోగించుటకు దాని పైకొన పట్టుకొని పాదరసమున్న కొన క్రిందనుంచి కొరడాతో కొట్టినట్టు దానిని ఝాడించ వలెను. థెర్మామీటరు క్రింది భాగములోనికి పాదరసము పోవుటకు ఇట్లు చేయవలెను. అప్పుడు పాదరసమున్న కొన నాలుక క్రింద యుంచవలెను. రోగిని పండ్లు బిగించ నీయవద్దు. కాని పెద వులు గట్టిగా మూసికొని ముక్కుద్వారా గాలి పీల్చవలెను. థెర్మామీటరు రోగి

నాలుక క్రింద మూడు నాలుగు నిమిషము లుంచవలెను. చంక మొదట పొడిగా తుడిచివేసి ధర్మామీటరు దానిలో నుంచవలెను. చేయి రొమ్ము కెదురుగాను దగ్గరగాను క్రిందకు పట్టుకొన వలెను.

చిన్న పిల్లల కుపయోగించినపుడు ధర్మామీటరు రెండు నిమిషములు ఆసనములో నుంచవలెను.

ఉపయోగించుటకు పూర్వము, తరువాత ధర్మామీటరు సబ్బువేసిన నీళ్లతో కడుగవలెను. (వేడినీళ్లు ఉపయోగింపరాదు) నీటితోను సబ్బుతోను కడిగిన తరువాత ఆల్కహాలులోగాని, గ్లాసుడు నీళ్లలో చిన్న గరిటెడు క్రెసాలుగాని లేక కార్బాలిక్ ఆసిడ్‌గాని కలిపిన నీటితో కడుగవలెను.

నాడి

ఏవయస్సులో నాడి యెన్నిసార్లు కొట్టుకొనునది యీ క్రింద వివరింపబడి యున్నది:—

జననసమయమున			నిమిషమునకు	130	మొదలు	150
1 సంవత్సరం మొదలు	2	సం॥ ల వరకు	,,	110	,,	120
2 ,,	4	,,	,,	90	,,	110
6 ,,	10	,,	,,	90	,,	110
10 ,,	14	,,	,,	80	,,	90
పెద్దవారికి						72

నాడి లెక్కపెట్టుటకు మూడు వ్రేళ్లు కొనలు అరచేతి క్రింద మణికట్టు పైభాగములకు ఒక అంగుళము లోపలగను బొటనవ్రేలి మొదటి కొక అంగుళము పైగా ఉంచవలెను.

ఊపిరి

ఏ వయస్సులో యెన్నిసార్లు ఊపిరి తీయునదియు యీ క్రింద వివరింపబడి యున్నది:—

జనన సమయమున	నిమిషమునకు	49	సార్లు
2 ఏండ్లప్పుడు	,,	28	,,
4 ,,	,,	25	,,
10 ,,	,,	20	,,
పెద్దవారికి	16 మొదలు	18	,,

ఊపిరి లెక్క పెట్టుటకు గడియారము నొకచేతితో బట్టుకొని రెండవ చేయి రోగి గుండెలమీద పెట్టి రొమ్ము పెద్దదైన ప్రతిసారి లెక్క పెట్టుము.

స్నానము

చాలామంది రోగముతో నున్నవారు స్నానము చేయరాదని తలంతురు. ఇది చాలా పొరపాటు. ఏలయనిన జబ్బులేని వారికంటె జబ్బున్నవారె తరుచుగా స్నానముచేయుట అవసరము. శరీరములో నొక భాగము స్నానము చేయించి అది బాగా తుడిచి మరియొక భాగము స్నానము చేయించి తుడిచిన రోగికి జలుబు చేయునని భయము లేదు. శరీరమంతయు ఒకేసారి తుడువక ఒక్కొక్క భాగము తడిపి దానిని తుడువ వలెను. చాలా రుగ్మతలలో స్నానము మందంత విలువదైనది.

రోగము వ్యాపింపకుండా చేయుట

కలరా టైఫాయిడ్ విషయముల గూర్చిన ప్రకరణములలో మలమూత్రముల మున వ్యాధులు వ్యాపింపకుండా దానిని శుద్ధిచేయు విధానము చెప్పబడినది.

కాల్చివేయుట, ఉడకబెట్టుట రోగము వ్యాపింపకుండా చేయుటకు సరియైన మార్గములు. రోగిచేత అశుద్ధిచేయబడిన కాగితపు ముక్కలు, గుడ్డ ముక్కలు తగలబెట్టవలెను.

ధరించు వస్త్రములు ప్రక్క బట్టలు వాటికి నష్టము కలుగకుండా వేడి నీటిలో ఉడకబెట్ట వచ్చును. ఈ పనిమాత్రము ఆ బట్టలు మొదలగునవి ఇతరులుపయోగింపక పూర్వమే చేయవలెను.

మలము, మూత్రము నూనె డబ్బాలలో ఉంచి మూతవేసి పారవేయుటకు ముందు కాగబెట్టవలెను.

క్రిములు చాలాసేపు సూర్య రశ్మిలోనున్న చావగలవు. ఈ కారణముల చేతనే రోగి గదిలోనికి వెలుతురు బాగుగా వచ్చునటుల చేయవలెను. రోగి దుస్తులు, పక్కబట్టలు ఎండలో చాలాసేపు ఆరబెట్ట వలెను

గట్టిగామూసి పెట్టగల ఇంటికి ఫార్మాల్డిహైడు అనునది అంటురోగములు రాకుండా కాపాడగల మంచి పదార్థము. ఉతుకుటకును ఉడకబెట్టుటకును వీలు

లేని బట్టలు, ఇతర వస్తువులు శుద్ధి చేయుటకువానిని గట్టిగా మూయబడు పెట్టెలో నుంచుము. పెట్టెలో ఒక వరుస బట్టలువేసి గరిటెడు ఫార్మలిన్ వాటిమీద చల్లి మరియొక వరుస బట్టవేసి మరల కొంచెము ఫార్మలిన్ చల్లుము. అప్పుడు పెట్టె గట్టిగా మూతవేసి 24 గంటలట్లుండ నీయవలెను.

రోగములు వ్యాపింపకుండా చేయుటకు మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడు చాలా విరివిగా వాడుదురు. ఇవి చాలా ప్రమాదకరమైన విషమగుటచే ఎవరికంటే వారికి అమ్మరు. ఇవి సామాన్యముగా బిళ్లలుగా నుండును. రెండు గ్లాసులు నీళ్లలో రెండు బిళ్ళలువేసిన వెయ్యి భాగముల నీటిలో ఒక భాగము బైక్లోరైడ్ ఉండు నట్లగును. రోగులను తాకిన తర్వాత చేతులు కడుగుకొనుటకు ఈ నీళ్లుపయోగింపవచ్చును. రోగులచే వాడుచేయబడిన తువ్వాళ్ళు, జేబు రుమాళ్లు అరగంట సేపు ఈ నీళ్లలో నానబెట్టి ఉతకవలెను.

నూరు భాగముల నీళ్లలో 2 లేక 5 భాగముల కార్బాలిక్ అసిడ్ వేసిన నీళ్లు సామాన్యముగా రోగములు వ్యాప్తి చెందకుండా చేయుటకు ఉపయోగించబడును.

నూరు భాగముల నీటిలో ఒక భాగము లైసాల్ వేసిన ఇది చాలా మంచి రోగ నిరోధక ఔషధమగును. (ఒక గ్లాసు నీళ్లకు చిన్న గరిటెడు లైసాల్)

సున్నముకూడా అంటు రోగముల నిరోధించును. ఇది నేలమీద, ఇంటిలో, ఇంటిచుట్టు చల్లవచ్చును. గోతులలో పారవేసిన మలము గప్పుటకు దీని నుపయోగింప వచ్చును.

మైలతుత్తము కూడా అంటురోగముల నిరోధకమునకు ఉపయోగించ వచ్చును. ఇది నాలుగు గ్లాసుల నీళ్లకు ఒక గరిటెడు చొప్పున ఉపయోగించ వచ్చును.

రోగి పరుండిన ఇల్లు శుద్ధిచేయుటకు నేల, గోడలు, సామానులు సబ్బుతోను నీళ్లతోను తోమవలెను. కార్బాలిక్ అసిడ్, బైక్లొరైడ్గాని దొరికిన యెడల పైని చెప్పిన విధముగా ద్రావకము తయారుచేసి నేల, గోడలు మొదలగునవి వీటితో కడుగవలెను.

21 వ ప్రకరణము

చిన్నబిడ్డలకు కలిగెడు వ్యాధులు

అతిసారము, అజీర్ణము, బాలవ్యాధి, నీళ్ల విరోచనములకు చిహ్నము, వీటన్నిటికి కారణమును, చికిత్సయు, యొకటే యగుటచే, అవి యన్నియు ఈ ప్రకరణములో చర్చింప బడును.

ఒక రకపు నీళ్ల విరోచనములు ప్రతి సంవత్సరము వేలకొలది శిశువులను చంపును. అతిసారము సూక్ష్మ జీవుల మూలమున వచ్చుచున్నది. శిశువుయొక్క జీర్ణావయవములు అతి బలహీనముగా నుండుటచే నవి సూక్ష్మ జీవుల నాశనము చేయలేకున్నవి. పెద్దవానిని చంపుటకు అవసరమగు విషము కంటె శిశువును చంపుటకు అవసరమగు విషము తక్కువ. పెద్దవారికి కొంచ మజీర్ణముచేయు అశుభ్రమై చెడిపోయిన అజీర్ణ పదార్థములు శిశువుకు దారుణమైన అతిసారము దెచ్చి తుదకు వానిని చంపును. చాలామంది ఇది తెలిసికొన జాలక పెద్దవారు తినుపదార్థములనే అజాగ్రత్తగా పిల్లలకు పెట్టుదురు.

శిశువుల అతిసారము సామాన్యముగా వచ్చుటకు మరియొక కారణమే మనగా వారికి సూక్ష్మ జీవులు త్వరగా బయలుదేరగల పాలు గంజి యిత్తురు. శిశువులకు అతిసారము సాధారణముగా వచ్చుటకు మూడవ కారణము వారికి సులభముగా కలుగు శీతలము. ఈ పైత్యము అతిసారములోనికి దింపును. వేసవి లోకూడా పిల్లలకు జలుబు చేయును. అందుచే రాత్రులందు కడుపుమీద బట్ట యుండవలెను.

అతిసారము, పిల్లలకు బలమధికముగా నుండకపోవుటచే, అతిసులభముగా చంపును. అతిసారములో ఆహారము జీర్ణము కాదు. అది ఆహారపు కాల్వగుండా శరీరమునకు బలమున్ను వేడిన్ని యిచ్చుటకు రక్తములో ప్రవేశించ కుండనే

వెళ్లిపోవును. అతిసారము గలిగినపుడు శరీరములో నుండు ద్రవపదార్థములు చాలా నష్టమై పోవుటయేగాక ఆహారమునుండి కూడ యీ ద్రవపదార్థములు పిల్లకు చిక్కకుండ పోవును. ఈ కారణముచేతనే అతిసారములో విరేచనము పల్చగా నీళ్లవలె నుండును.

ఈ కారణముచేత చంటి పిల్లలకు నీళ్ల విరేచనము లగుచున్న అజాగ్రత్తగా నుండరాదు. నీళ్ల విరేచనములు ఆరంభించగానే తగిన వైద్యము తక్షణమే యిప్పించవలెను.

అతిసారముల నడ్డగించుట

వేసవివేళ పిల్లల కతిసారము వచ్చునని తల్లిదండ్రులు తెలిసికొనిన యెడల అది రాకుండా చేయవచ్చును.

అపరిశుభ్ర పరిసరములు

పిల్లలను వీధులలోను మురికి నేలమీదను పరుండనీయరాదు కూర్చుండ నీయరాదు. మరి ప్రాకనీయరాదు. ఇటుక నేలలు మట్టి నేలలు అపరిశుభ్రముగా



సరియైన విధము తప్పువిధము.

నుండును. చెప్పులతో వీథులలోనుండి వచ్చిన దుమ్ము మొదలగు వాటితో నేల నిండి యుండును. ఇంటిలో పశువులున్న యెడల ఈ కల్మషము అధికమగును.

అపరిశుభ్రపు గృహములలో పెరుగు పిల్లలకు తరుచుగా విరోచనములు కలుగుచుండును. ఇంటిమూలలలోను సామాను క్రిందను తరుచుగా తుడిచి శుభ్రముగా నుంచవలెను. మట్టి నేలగాని ఇటుక నేలగాని అయిన మూలలలోను సామానుల క్రిందను ముగ్గు చల్లుము. కోళ్లు మొదలగు వాటిని ఇంటిలోనికి రానీయవద్దు. పిల్లల నెపుడైనను ఇంటిలోనే అలపాచమానముగాని విరోచనము గాని, (శంకన్యాత్రి) గాని చేయనీయకుము. నేల భూమికి పైగానున్న (మేడ అంతస్థు) భూమి శుభ్రము చేయవలెను. అంతస్థు క్రింద నీళ్లు మొదలగునవి బెట్టరాదు. వాకిలి తరుచుగా తుడుచుచు శుభ్రముగా నుంచవలెను. పేడకుప్పలు, తుక్కు, మురికి నీటి కాలువలు వాకిటిలో నుండరాదు. ఇవియన్నియు సూక్ష్మ జీవులకు ప్రీతియైన స్థలములు. ఇచ్చట నవి బాగుగా పెరుగును. వాటిలో ప్రాకు నట్టి పిల్లల శరీరములో ననేక రోగ క్రిములు ప్రవేశించును.

ఈగలు అతిసారమును వ్యాపింప జేయును

ఈగలు శిశువులను చంపును. అవి పేడ కుప్పలనుండి, తుక్కునుండి, అన్ని రకముల కల్మషమును శిశువు తిను ఆహారముమీదకు దీసికొని పోవును. బిడ్డకు అన్నము తయారు చేయగానే ఈగలు చేరకుండ జాగ్రత్త చేయవలెను. ఏలయనిన బిడ్డ పాలు త్రాగు పాల పీకమీదగాని బిడ్డ తినవలసిన ఆహారముమీద గాని అదివ్రాలి వాటిమీద కల్మషమును రోగ క్రిములను విడుచును. బిడ్డ వీనిని మ్రింగును. దానికి ఫలితముగా తక్షణమే అతిసారము వచ్చును. ఈగలను గూర్చిన సలహాలను వాటిని నిర్మూలించు పద్ధతిని 15 వ ప్రకరణములో చర్చించబడి యున్నది.

అపరిశుభ్రపు పాలు, పాల సీసాలు

పందొమ్మిదవ ప్రకరణములో రోగ క్రిములను చంపుటకు పాలను కాగ బెట్టవలసిన యావశ్యకత పైని వివరింపబడి యున్నది. బిడ్డపాలు కాగ బెట్ట శుభ్ర పరచి మూతఉన్న గిన్నెలోనుంచి,పాలు త్రాగించు సీసా, పాలపీకీ తరుచుగా ఉడక బెట్టుచు సుభ్రముగా నుంచిన అతిసారమును తక్కిన రోగములను రాకుండును.

పనికిరాని ఆహారము అకాల భోజనము

ఏడుపు కొంతసేపటికి మానునని బిడ్డకు మిఠాయి మొదలగు చిరితిండ్లు పెట్టిన తరువాత పలు బాధయున్ను వచ్చు అతిసారమున్ను చాలావరకు యేర్పంచును. తరుచుగా బిడ్డలకు పంపును ఈగలకు తీపు వస్తువులు ప్రీతి. ఇవి వాటిపైన వ్రాలి తమ మలమునుండు ఇతర స్థలములలోనుండు కాళ్లతో తెచ్చిన కల్మష పదార్థమును వాటిమీద విడుచును. మిఠాయి మొదలగు చిరుతిండ్లు ఈగల మూలముననే గాక వీధులలోని దుమ్ము మూలమునను అపరిశుభ్రమగుచున్నవి. ఇట్టి వస్తువులన్నియు పిల్లలకు ఇచ్చుటకుముందు ఉడకబెట్ట వలయును. ఉడక బెట్టుటకు వీలులేకున్న పిల్లలకు పెట్టవద్దు. ఇట్టి వస్తువులు అకాలములలో బెట్టిన అజీర్ణము హాని కలిగింపవచ్చును. పిల్లలకు నిర్ణీత కాలములలో భోజనము పెట్టవలెను. మధ్యమధ్య భోజనము పెట్టరాదు.

తల్లి పాలు త్రాగు పిల్లలకు తీవ్రమైన అతిసారము తల్లికి బద్ధకము చేసినపుడు వచ్చును. లేక పాలయొక్క గుణము మార్చు మందుగాని ఆహారముగాని ఆమె తీసికొనియుండ వచ్చును. తల్లిపాలు త్రాగు పిల్లలకు అతిసారము వచ్చిన చికిత్స చేయుటకుముందు తల్లికి రోగమేమైన నున్నదేమో లేక ఆమె పాల గుణము మార్చు ఆహారముగాని మందుగాని తీసికొన్నదేమో ముందుగా కనుగొన వలెను.

పసిపిల్లల అతిసారమునకు చికిత్స

అతిసారము కుదుర్చవలెనన్న యెడల ముఖ్యముగా మూడు పనులు చేయవలెను.

1. అతిసారము తగ్గువరకు పాల ఆహారమీయకుము.
2. మంచినీళ్లు సమృద్ధిగా యిమ్ము.
3. ఆహారపుకాల్వ శుభ్రపరచుము.

పైన చెప్పబడిన వాటికితోడు మరికొన్ని చికిత్స విధానములు గలవుగాని యీ మూడున్ను అతి ముఖ్యము.

ఒక టీస్పూనుడు ఆముదమునిమ్ము. 4 లేక 5 సంవత్సరముల వయసుకల బిడ్డకు రెండు టీస్పూను లివ్వవచ్చును.

అతిసారము వచ్చిన పిల్లలు పాలు త్రాగుచున్న, అధమము ఒక రోజైనను పాలు మానవలెను. అతిసారము వచ్చిన బిడ్డ అన్న కోశము పేగులు, పాలను సహితము జీర్ణము చేయజాలవు. జీర్ణముగాని పాలు ఆహారపు కాల్వలో నిలిచి రోగక్రిములు కాపురముండి అధికమగు విషపదార్థములకు కారణమగును.

బిడ్డకు యిచ్చుచున్న పాలకు బదులు పొంగునీళ్లు యివ్వవలెను. (50 వ ప్రకరణము చూడుము) కోడిగ్రుడ్డు నీళ్లను (గుడ్డుయొక్క తెలుపు 47-వ ప్రకరణము చూడుము) కొంచెము నారింజ రసము యివ్వవలెను. అతిసారము స్వస్థతగువరకు బిడ్డకు పాల ఆహార మివ్వరాదు. తగ్గిన తరువాత మామూలు కంటె తక్కువగా పాలు యివ్వవలెను.

వాంతులు విరోచనములు ఆహారపు కాల్వయేదియో పదార్థమును బయటికి బంప ప్రయత్నించు చున్నట్లు దెలుపుచున్నవి. కంటిలో మిరియపు పొడి పడిన దానిని తీసివేసికొనుటకు కన్ను యెట్లు నీరు కార్చునో రెప్ప లెట్లు పడునో అట్లే ఆహారపు కాల్వలో జీర్ణము కానట్టిగాని కుళ్లినట్టిగాని పదార్థమున్న, దానిని తీసివేయుటకు డోకులు విరోచనములు వచ్చును. ఆహారపు కాల్వ శుభ్రపరచుటకు అరగంట కొకసారి బిడ్డత్రాగ గలిగినంత వెచ్చని నీరు త్రాగించవలెను. ఈ నీరు ఆహారపు కాల్వగుండా పోయి అన్య పదార్థమును బయటికి బంప తోడుపడును. అర గరిటెడు ఉప్పు ఆహారము కాల్వను శుభ్రపరచును. అర్ధశేరు నీటికి గరిటెడు ఉప్పు చేర్చవలెను. ప్రతీసారి విరోచనము కాగానే బిడ్డకు యీ ఉప్పు నీటితో యెనిమా చేయవలెను. (20 ప్రకరణము చూడుము) ఎనిమాకు నీరు (105 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు) వేడిగా నుండవలెను. చికిత్స ప్రారంభమున అరగరిటెడు ఆముదమునిమ్ము. మూడుగంటల కొకసారి కడుపు కాపడములు పెట్టుము. ఎందుకైనను లేవనీయరాదు. ఏలయనిన శరీరశ్రమ రోగమును వృద్ధి చేయును.

ఈ పైని వివరించిన చికిత్స ఒక దినము చేసిన తరువాత రోగమును నిరోధించుటకు మూడు నాలుగు గంటల కొకసారి వెచ్చటి యెనిమా చేసి టీ గరిటెడు నెం 8 రు మందు యివ్వవలెను. పిండి యెనిమా చేయుటకు కొన్ని గరిటెల పిండి (బియ్యపు పిండిగాని గోధుమ పిండిగాని జొన్న పిండిగాని) కొంచెము చల్లని నీటితో కలిపి తరువాత గ్లాసుడు నీళ్లు కలిపి కాగ బెట్టి చల్లార బెట్టుము. పిండి నీళ్లు పలచగా నుండవలెను. చికిత్స మొదటి దినమువలెనే కాపడములు

పెట్టవలెను. మొదటి రోజున ఇచ్చిన దానికంటె తక్కువ నీరు యివ్వవలెను. కడుపుమీద కప్పి యుంచవలెను. లేకున్న వాతము కమ్మి రోగమెక్కువగును.

బిడ్డ శరీరము వెచ్చగా కప్పవలెను. పక్క శుభ్రముగా నుంచవలెను. ఈగలు ముసరకుండా దోమతెరను కప్పవలెను. రోగి యుపయోగించిన గుడ్డలను బట్టలను ఇతర బిడ్డ లుపయోగించకుండా చూడవలెను. రోగి యుపయోగించిన గుడ్డలు బట్టలు వేరుగా ఉడక బెట్టవలెను.

గ్రామ వైద్యులు అనేకులు అతిసారపు చికిత్సకు అమోఘముగా పని చేయునట్లు నిరూపించబడినవి. వైద్య సలహానుసారమే ఈ మందు వాడవలెను. పెరుగునీళ్లు కలిపి మిల్కుఆఫ్ బిస్మత్ మొదలగు అతిసారమును తొలగించగలదు.

అతిసారము పేగులలోనుండు విష పదార్థములవలన కలుగుచున్నది. వార్తా పత్రికలలో ప్రకటించు మందుల నెంతమాత్రము వాడవలదు. ఈ ఔషధములు తత్కాలమునకు ఆరోగ్యమును కనుపరచునేగాని పేగులలోని విష పదార్థములను నిర్మూలము చేయజాలవు. ఈ శతపదిని పుట్టించు పదార్థములు పేగులలోనేయుండి, యున్నరోగమును మరి ప్రమాదకరమైనదిగా జేయును. ఈ జబ్బును తీసివేయు మూలసూత్రము, విష పదార్థములను పేగులనుండి వెడలించ జేయుటయే ముఖ్యము.

నోరు పచ్చి పుండుగా నుండుట

పాలుత్రాగు బుడ్డి పాల పీకలు శుభ్రముగా లేనియెడల బిడ్డ నోరు పుండు పడును. పాలు త్రాగుటయందును తరువాతను వ్రేలికి పలచని గుడ్డ చుట్టుకొని దానిని బొరాసిక్ యాసిడ్ నీళ్లలోముంచి బిడ్డనోరు శుభ్రముగా తుడువ వలెను. (నెం రు 1 చీటి) నోటిలో తెల్లని పుండ్లున్న పొంగించిన పటిక రాయుము. (నెం 9 వ చీటి).

కడుపు నొప్పి

కడుపునొప్పి వచ్చినపుడు బిడ్డయేడ్పు ప్రారంభించును; అది తగ్గినపుడు యేడుపుతగ్గును. అన్న కోశమును పేగులును గాలితో నిండియున్నవి. అందుచే కడుపు గట్టిగాను ఉబ్బరముగాను ఉండును. నొప్పి వచ్చినపుడు తొడలు పొట్ట మీదికి బాదుకొనును. ఈ నొప్పి సాధారణముగా పోతపాలు బిడ్డలకు యెక్కువ

యిచ్చినపుడును యెక్కువ తీపి యాహార మిచ్చినప్పుడును సరియైన యాహార మీయకున్నప్పుడును వచ్చును. సరిగా ఉడకని పదార్థమేమి పెట్టినను బిడ్డలకు నొప్పి వచ్చును.

చికిత్స

వెచ్చటి నీళ్లు ఇచ్చిన నొప్పి తగ్గును. బట్టలు వెచ్చచేసి శిసువు కడుపు మీద వేయుము. దీనివలన తగ్గనియెడల ఎనిమా చేయవలెను. ఎనిమాకు అర్ధశేరు నీళ్లలో ఒక గరిటెడు ఉప్పు రెండు గరిటెలు గ్లిసరిను కలిపి 105 డిగ్రీల పారిన్ హీటు వేడిగా యుండవలెను ఎనిమా పేగుల పైభాగమును శుభ్రపరచ లేక పోవచ్చును. అందుచే ఎనీమాకు తేడు ఆముద మీయవలెను. తరుచుగా వచ్చుచున్న, నెం 8 రు చీటి బాపతు మందు దినమునకు రెండుసార్లు చొప్పున రెండు మూడు దినములీయవలెను.

అయుక్తమైనటువంటిన్ని శుభ్రము కానటువంటిన్ని ఆహార మిచ్చిన నొప్పి మరెప్పుడును రాకుండును.

శిశువుకు వచ్చెడు వాత రోగము

చిన్నపిల్లలలో యీ రోగము వచ్చుటకు అనేక కారణము లుండును. అజీర్ణాహారమువలన కీళ్ల రోగము (Rickets) పేగులలో పాములు, చలి జ్వరము, కలరా మొదలైనవి వచ్చును. ఈ రోగము వచ్చినప్పుడు చేతులందును ముఖ మునందును వున్న కండరములు మెలి మెట్టుకొనును, ముఖము తెల్లబడును, కండ్లు మిడిగ్రుడ్లు పడును, పైచూపు వచ్చును, తల వెనుకకు పడును, గుప్పిళ్లు మూసికొనును. కాళ్లు తన్నుకొనును.

చికిత్స

105 డిగ్రీల వేడి నీరు వీలైనంత త్వరలో స్నానమునకు తయారు చేయుము. తలకు చలినీటిలో తడిపి పిండిన గుడ్డవేసి బిడ్డను వేడినీటి తొట్టిలో పెట్టుము. ఈ రోగము పేగులలో జీర్ణము కానట్టిగాని కుళ్లినట్టిగాని పదార్థముండు టచే వచ్చినది గాన బిడ్డ వేడినీటితొట్టిలో కొన్ని నిమిషములున్న వెనుక వెచ్చటి యెనిమా యిచ్చి గరిటెడు ఆముద మీయవలెను. బిడ్డకు యిచ్చు ఆహారము

చయాప చేయుటలో బహు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. ఏలయనిన పైన చెప్పబడి నట్టి ఈ రోగము పేగులలో అజీర్ణ వస్తువుంచుటచే వచ్చినదని గ్రహించ వలెను.

కాళ్ల కదుములు

రికెట్సు పోతపాల పిల్లలకు వచ్చు ఎముకలకు సంబంధించిన రోగము. ఈ రోగము సామాన్యముగా బిడ్డ ఆరు మొదలు పదిహేను నెలల మధ్య వయస్సులో నున్నప్పుడు వచ్చును. మాటపట్టు మృత్యువుగనుంట మానికొన వలసినప్పుడు మానికొనడు. కాళ్ల యెముకలు వంకరగాను, కడుపు పెద్దదిగాను, బిడ్డ నిరసముగాను, పొట్టిగాను ఉండును. చాలా తరుచుగా సూర్యరశ్మి తగల నందున ఇవి సంభవిస్తవి.

చికిత్స

ఎముకల నిర్మింపగల పదార్థము శిశువు తీసికొను ఆహారములో లేకుండు టచే యీ రోగము వచ్చుచున్నది కావున మొదట చేయవలసిన పని మంచి పాలిచ్చుట. రోజున కనేకసార్లు పండ్ల రసమిమ్ము. ఏడాది దాటిన పిల్లలకు పాల కుతోడు కోడిగ్రుడ్లున్ను పండ్ల రసమున్ను యీయవలెను. దినానికి 1½ టీ స్పూను ల చొప్పున కాడ్లివర్ నూనె ఇవ్వవచ్చును.

రొంప

రొంపయొక్క చిహ్నములు అందరికి తెలియును గనుక వివరింప నవసర ములేదు.

చికిత్స

వేడినీళ్ల యెనీమాతో పేగులు శుభ్రపర్చుము. (20 వ ప్రకరణము జూడుము) యెనిమాకు తోడు ఆముదమిమ్ము. ఆముదము నారింజ రసముతోగాని మరియొక రసముతోగాని కలిపిన బిడ్డ సులభముగా త్రాగును. బిడ్డకు త్రాగుటకు వెచ్చటి రెండు గిన్నెల నిమ్మరసముగాని వేడి చారుగాని యీయవలెను. బిడ్డను పరుండ బెట్టుము. వానిని గాలివచ్చు గదిలో నుంచి ఆగదియొక్క కిటికీలు తీసి యుంచవలెను. కొన్ని రోజులవరకు ఆహారము తగ్గించుము బిడ్డకు చెమట పట్టిన

తర్వాత పొడిగా తుడువ వలెను. దగ్గు తగ్గినయెడల ఎదురొమ్ముపైన దినమునకు రెండుసార్లు పదునైదు నిమిషముల చొప్పున కాపడములు పెట్టవలెను. (20 వ ప్రకటనము జూడుము) దగ్గుతగ్గువరకు ఇట్లే చేయవలెను. గాలి ప్రవహించని గదిలో ఈ చికిత్స ఇవ్వబడవలెను. రొంప త్వరగా మాన్పనియెడల అది తీవ్రమైన ఊపిరితిత్తుల రోగముగా మారును.





పసిబిడ్డల శ్వాసనాళములయొక్కయు ఊపిరితిత్తులయొక్కయు రుగ్మతలకు
వేడి కలిగించెడు రొమ్ము కట్టు.

ఎడమంది: తడికట్టు గుడ్డ   కుడిది: పైమూగ గుడ్డ

22 వ ప్రకరణము

సామాన్య సాంక్రామిక రోగములు

డిఫ్తీరియా గొంతు పడిశెము

ఈ జబ్బు చంటి పిల్లల బాధించునట్టి యొక్క అపాయకరమైన రోగము. ఇవి డిఫ్తీరియా క్రిమిచే వచ్చుచున్నవి. డిఫ్తీరియా క్రిములు నోటిలోను ముక్కులోను అవి బయలుదేరినచోట పుండుజేయుటేగాక అవి గుండెను పాడుచేయు విష పదార్థములను తయారుచేయును. డిఫ్తీరియా యొక్క అంటు రోగము. పిల్లలకు రోగమున్న వారివద్దనుండిగాని రోగము తగ్గి ఇంకను రోగ క్రిములు గొంతులో తుమ్ములద్వారాను దగ్గుల ద్వారాను వ్యాపింప జేయువారి వద్ద నుండిగాని అంటు కొనును.

పిల్లలకు ఇతరులు త్రాగిన గిన్నెలు గరిటెలు నీటిలో కడుగకుండా ఉపయోగించిన డిఫ్తీరియా వచ్చును. ఇతర పిల్లలాడుకొనిన బొమ్మలు ముఖ్యముగా నోటిలో పెట్టుకొనుబ ఆట వస్తువులు ఈ వ్యాధిని వ్యాపింప జేయును.

డిఫ్తీరియాతో బాధపడు బిడ్డ దగ్గినపుడు తుమ్మినపుడు వేలకొలది డిఫ్తీరియా క్రిములు గాలిలోకి పంపబడుచున్నవి. ఈ కారణముచే మరియొక బిడ్డ ఆ దిగ లోనికి వచ్చినవారికి తప్పక పట్టుకొనును. చుట్టుపట్ల డిఫ్తీరియా రోగమున్న ఈ రోగమున్నవారి యిండ్లకు బిడ్డల బోనీయవద్దు. డిఫ్తీరియాయున్న పిల్లల నింటి వద్దనే యుంచవలెను. వారిని వీధులలోనికి బోనిచ్చి యితర పిల్లలతో నాడుకొన నీయరాదు.

చిహ్నములు

డిఫ్తీరియా మొదటి చిహ్నము పుండు గొంతు. ఇవి రెండు మొదలు యేడు

రోజులైన తరువాత కనబడును. చుట్టుపట్ల డిప్తీరియా యున్నపుడు పిల్లవానికి గొంతు నొప్పియున్నచో తామసముచేయక తక్షణమే గొంతుచూడుము. శుభ్రమైన పళ్ళని వెదురుబద్ద గొంతు చూచుటకు కావలిసి వచ్చును.

మొదట గొంతు యెఱ్ఱగా నుండవచ్చును. కాని మూడవనాటికి బూడిద రంగు చర్మము జిహ్వామూలయందున్న మాంసగ్రంధులవద్ద కనబడును. (దీనిలో నున్న పటము జూడుము) బిడ్డ మ్రింగుటలో కొంత శ్రమపడును. జ్వరముకూడా వచ్చును.

చికిత్స

డిప్తీరియా వచ్చినదని తెలియగానే సమర్థుడగు వైద్యుని పిలువవలెను. తామే కుదర్చగలమని తామసింపవద్దు. రోగము కుదుర్చగలిగిన ఒక మందు గలదు. దీనిని డిప్తీరియా రాకుండాచేయు మందని పలుతురు. ఇది గుఱ్ఱముయొక్క రక్తమునుండి తీయబడిన యొక మందు. ఇది డిప్తీరియా పురుగులను చంపును. ఈ మందెంత త్వరగా ఉపయోగించిన అంత మంచిది. ఇది రోగమువచ్చిన మొదటిరోజున ఉపయోగించిన నూటికి తొంబది తొమ్మండుగురికి తగ్గును. ఇది రోగము వచ్చిన మూడవ దినములోపునగాని నాలుగవ దినములోపునగాని యుపయోగించిన నూటికి డెబ్బదియైదు మొదలు యెనుబదియైదు వరకు రోగులకు తగ్గును. అనలుపయోగింపని యెడల యీ రోగమువచ్చిన సగము మంది పిల్లలు చనిపోదురు.

ఈ మందు ద్రవము చర్మములోనికి సూదితో యెక్కించ వలెను. ఇది వైద్యులును, తెలివిగల ఆస్పత్రి మంత్రసాని చేయగలరు. కొన్ని చోట్లలో వైద్యుడు దొరకక పోవచ్చును. గాని తల్లి దండ్రులు ఈ మందు నుపయోగించుటకు యత్నింపవలెను. మందులు దొరకు ఔషధ దుకాణములలో యీ మందు చర్మములోని కెక్కించు సూది దొరకును. దానిని యీ క్రింది విధముగా నుపయోగింపవలెను. చర్మములోనికి మందెక్కించుసూది కొన్ని నిమిషములు నీటిలో కాగబెట్టవలెను. ఈ ఔషధమున్న గొట్టము అల్కహాలులో కొన్ని నిమిషములుంచి గొట్టము చివరభాగము విరుగగొట్టి సూదిలోనికి యెక్కించ వలెను. భుజముకు కొన్ని అంగుళములు క్రిందుగా సబ్బుతోను వేడి నీటితోను శుభ్రపరచుము. దానిని పొడిగా తుడిచి అచ్చట టింక్చర్ అయోడిన్ రాయుము. అక్కడ వేళ్లతో కొంత

చర్మము లాగి పట్టుకొనుము. సూది చర్మమునకు మాంసమునకు మధ్యగా పోవునట్లు చర్మము పట్టుకొనుము. 3000 మొదలు 5000 వేల "యూనిట్లు" వరకు మందు లోనికెక్కించుము. 12 గంటలలో గుణము కనుపింపకున్న తిరిగి మందెక్కించుము. తీవ్రమైన రోగములో మూడవసారిగూడా మందెక్కించుము.

డిఫ్తీరియా యున్నదని తెలియగానే ఆ బిడ్డ నొక గదిలో నుంచుము. ఇతర బిడ్డల నా గదిలోనికి పోనీయకుము. పిల్లలకు సంరక్షణ చేయువారిద్దరు ముగ్గురు తప్ప ఇతరులాగదిలోకి పోరాదు. సంరక్షణచేయు వారాగదిలోకి పోవునపుడు మామూలు వస్త్రులు పైకి కనిపించకుండా పొడుగుపాటి అంగి వేసికొనవలెను.

బయటికి పోవునపుడు చేతులను ముఖమును కడుగుకొనవలెను. గదిలో నుంచి బొమ్మలు బట్టలు ఇతరుల కుపయోగముకొరకు బయటికి దీసికొని పోరాదు.

భోజన పాత్రలు రోగి యుపయోగించిన ప్రతిసారి కాచిన నీటిలో కడుగవలెను. ఆహారమునకు ద్రవ పదార్థమునే యిమ్ము.

రోగి ఉమ్మివేయుట చీదుట కాగితములోగాని పాత గుడ్డలోగాని వేయవలెను. తరువాత అవి తగులబెట్ట వలెను.

రోగిని పక్కమీద నెమ్మదిగా పండుకొనీయ వలెను. బాగా కులాసాగా యుండువరకు రోగిని లేచి తిరుగనీయవలదు. కదలుటచేత రోగి గుండెలు విషముచే చెడి హటాత్తుగా చనిపోవును.

గంట గంటకు నెం 11 దు లేక నెం 10 దు మందుతో గొంతును కడగవలెను. (50 ప్రకరణము చూడుము.) నెం 10 దు మందు ముక్కులో రబ్బరు పిచ్చికారితో పోయవలెను. రోగియొక్క నోరు గొంతు శుభ్రపరచునపుడు మంత్రసాని ముక్కు నోరు పలచని గుడ్డతో కప్పి పెట్టవలయును.

గొంతు ముందు ప్రక్కలను కాపడములు పెట్టిన బాధ తగ్గును. రోగికి ప్రతిదినము వెచ్చటి యెనిమా చేయవలెను. రోగి త్రాగగలిగినంత నీరు పండ్లరసము ఇమ్ము.

ఇంటిలో ఒక బిడ్డకు ఈ రోగము రాగానే ఇంటిలోని వారందరు డిఫ్తీరియా రాకుండచేయు మందు శరీరములోనికి యెక్కించుకొనవలెను. ఏలయనిన ఈ మందురోగమును కుదుర్చుటేగాక రాకుండాగూడా చేయగలదని కనిపెట్ట బడినది. 500 మొదలు 1000 యూనిట్ల మందు చిన్న పిల్లలకును. 1000 యూనిట్లు

మొదలు 2000 యూనిట్లు పెద్దవారికిన్ని యివ్వవలెను. నెలరోజుల తరువాత కూడా యీ రోగము చుట్టుపట్టనున్న, మరల యీమందును ఇంజెక్టు చేయించుకొనవలెను.

పిల్లలకు యీ రోగము తగ్గగానే బట్టలు పరుపులు గది అంటు రోగముపోవు మందులువేసి శుభ్రపరచవలెను. (48 వ ప్రకరణము యీ విధమునకై మాదిరిగా చూడుము.)

డిప్తీరియా నుండి ఒక బిడ్డ స్వస్థత పరచబడిన వెంటనే గుడ్డలు బెడ్డింగ్, గది క్రిమినాశక నీటితో శుభ్రపరచ వలెను—ఇట్లు చేయుటవలన ఈ వ్యాధి ఇతరులకు సోకడానికి అవకాశముండదు, 20 వ అధ్యాయము జూడుము.

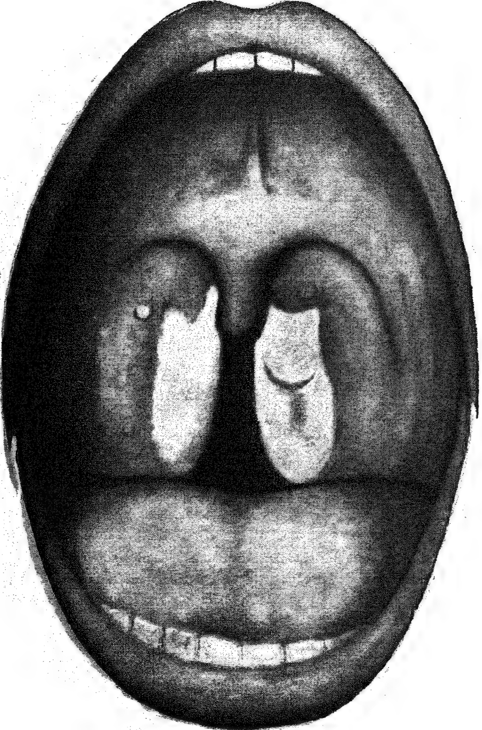
ఇజెక్షన్సు ఆఫ్ డిప్తీరియా టాక్సైడ్తో ఇంజెక్షనులు ఇప్పించి ప్రతీ బిడ్డను ఈ వ్యాధి రాకుండా సంరక్షణ చేయవలెను. 4 మొదలు 8 మాసముల వయస్సులో ఒక వైద్యునిచేగాని నర్సుచేగాని ఈ ఇంజెక్షనులు ఇప్పించవలెను.

ఒక్కొక్కప్పుడీ రోగము ప్రబలముగా నుండును. (అంటీ టాక్సిన్) అను మందు దొరకుట దుర్లభము. ఈ రోగము రాకుండా దినమునకు మూడు సార్లు అర్ధసేరు నీళ్లలో నాలుగు గరిటెలు ఉప్పువేసి యీ ఉప్పు నీళ్లతో గొంతును పుక్కిలించి ఉమ్మివేయవలెను. చిన్న పిల్లకు దూది సన్నని పుల్లకు చుట్టి యీ ఉప్పు నీటిలో ముంచి గొంతు కడుగవలెను.

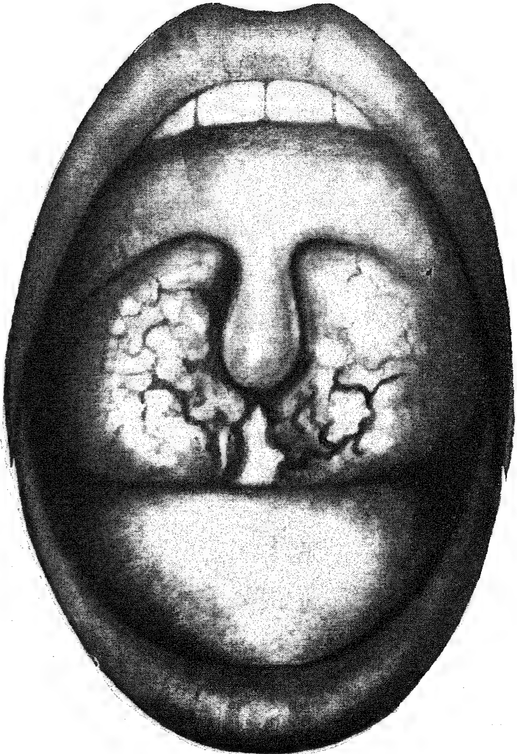
పొంగు

పొంగు సాధారణముగా వచ్చు అంటురోగము. దీనిని తరుచుగా లెక్కలేని రోగముగా పరిగణింతురు. కాని పొంగు వచ్చిన ప్రతి బిడ్డను జాగ్రత్తగా చూడ వలెను. లేకున్న పొంగు తగ్గగానే యేదోయొక తీవ్రమైన రోగము సంభవించును.

పొంగు త్వరగా వ్యాపించు రోగము. పొంగుతోయున్న బిడ్డ గదిలోనికిగాని బిడ్డయొద్దకుగాని యింకొక బిడ్డ వెళ్లినయెడల పది పండ్రెడు రోజులలో ఆ బిడ్డకుగూడా పొంగువచ్చును. పొంగుయొక్క ప్రథమ చిహ్నములు రొంప, ముక్కుకారుట, కండ్లు యెఱ్ఱపడుట మరి కొంచముగా జ్వరము వచ్చును. మూడవదినము లేక నాలుగవ దినమున పొంగు కనబడును. దోమ కుట్టినపుడు వచ్చుసటువంటి యెఱ్ఱ దద్దురులు వచ్చును. రెండు మూడు రోజులలో దేహమంతయు పుండువలె అగును. ముఖముమీద మచ్చలు పెద్దవై ఒకటితో నొకటి కలసి పెద్దగుంపుగా కనబడును.



డిప్తీరియా సోకిన గొంతుక



వ్యాధిగ్రస్తమైన టాన్సిలులు

పొంగు తరువాత భయపడవలసిన జబ్బులు, చెవి జబ్బులు, ఊపిరి తిత్తుల జబ్బులు, మూత్రపిండముల జబ్బులు తీవ్రపరిస్థితులలో గుండె కూడా దెబ్బ తినవచ్చును.

చికిత్స

పొంగును కుదుర్చు మందులేదు. పిల్లలయెడల సరియైన జాగ్రత్త దీసికొన్న శరీముపై అది కనబడిన తరువాత వానంతటదియే తగ్గును. రోగి శుభ్రమైన గదిలో శుభ్రమైన పక్కమీద పరుండవలెను. గది వెచ్చగా నుండవలెను. పిలయునిన బిడ్డకు పొంగుగా నున్నపుడు దానికి సులభముగా జలుబు వేయును. దానికి జలుబుచేసి తీవ్రమైన ఊపిరితిత్తుల రోగము వచ్చును. ఇతర పిల్లల నాగదిలోనికి రానీయరాదు. రానిచ్చిన వారికిగూడా యీ రోగమంటుకొనును.

చాలా మందికి స్ఫోటము గనబడువరకు యేరోగమో తెలియదు. అంట్లుండు నపుడు రోగికి రెండు గరిటెల ఆముదము వేసి యెనీమా యీయవలెను. (108 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు) నోరు దినమున కనేకసార్లు (నెం 9 వ చీటి) మందుతో పుల్లకు దూదిచుట్టి కడుగవలెను. ముక్కులోపలి భాగము ఉప్పు నీటితో తరుచుగా కడిగి శుభ్రముగా నుంచవలెను. అర్ధసేరు నీటిలో ఒక గరిటెడు ఉప్పు కలుప వలెను. (atomiser) దొరకని యెడల ఉప్పునీళ్లు ముక్కులోనికి చిన్న పిచికా రితో నింపాదిగా కొట్టవలెను. ముక్కు, నోరు యీ పద్ధతులతో శుభ్రముగా నుంచిన యెడల "బ్రాంకో న్యూమోనియా" (ఊపిరి తిత్తులలో నొక రోగము) రాకుండు నట్లు చేయవచ్చును. దగ్గు, రొమ్ములో నొప్పియున్నయెడల దినమునకు రెండు సార్లు వేడి కాపడములు పెట్టవలెను. బొరాసిక్ ఆసిడ్ నెం 1 వ చీటి) నీళ్లతో కన్నులు దినమున కనేకసార్లు కడుగవలెను. (44 వ ప్రకరణములో కన్నులు యెఱ్ఱబడినపుడు వాచినపుడు చేయవలసిన చికిత్సకై చూడుము.)

పొంగు చాలా దారుణమైన రోగమనిన్ని దానివల్ల చాలామంది పసిబిడ్డలు చనిపోదురనియు మరువ వద్దు. ఒక సంసారములో పొంగున్నదని తెలిసినపుడు తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డల నక్కడకు పోనీయరాదు. ఒక బిడ్డకు పొంగు వచ్చిన పుడు అది యితరులకు రాకుండా చేయుటకు ఆబిడ్డను ప్రత్యేకముగా నొక గదిలో నుంచవలెను.

ఆటలమ్మ

ఇదికూడా అంటురోగమేగాని అంత తీవ్రమైనది కాదు. మొట్ట మొదట ముందుచేతుల మీదనో శరీరముమీదనో తలమీదనో పొక్కు కనుపించును. ఈ పొక్కులు మశూచకపు పొక్కులవలె నుండును. బిడ్డకు త్రాగ గలిగినంత నీళ్లు యియ్యవలెను. ప్రతిదినము పేగును శుభ్రపర్చుటకు వెచ్చట యెనిమా చేయవలెను. (19 వ ప్రకరణము చూడుము.)

పొక్కులు పుండ్లయినపుడు పుండ్లపైన వేసలైను రాయవలెను. మచ్చలు పడకుండునట్లు పుండ్లు ఒరకనీయవద్దు. నీయ వలెను. నెం 1 రు చీటిలోని మందుతోదినమునకు మూడుసార్లు కండ్లు కడగవలెను.

గవదబిళ్లలు

ఈ రోగములో మొదట చెవిక్రింద నొప్పి బయలుదేరును. కొంచెము జ్వరము రావచ్చును చెవిక్రింద నొప్పి నమలినప్పుడు మ్రింగినపుడును హెచ్చగును. చెవికి క్రింద ముందువైపున కొంచెము వాపు కనుపించును. ఇది రెండు చెవుల వద్దనుగూడా యుండవచ్చును. వాపు యెక్కువై చాలా పెద్దది కావచ్చును. కొన్ని రోజులలో వాపు తగ్గి వారములోపల మాయమగును.

బిడ్డకు జలుబు చేసి రొంప పట్టకుండునట్లు సంరక్షించుటయే యొక చికిత్స. నెం 11 రు చీటీలోని మందుతో నోరు తరుచుగా గడుగవలెను. (50 వ ప్రకరణము చూడుము) వాపుమీద కాపడము పెట్టిన నొప్పి తగ్గును. గవదబిళ్లలు తగిలిన పిల్లలను యితరులకు తగల నీయరాదు.

మశూచకము

అంటు రోగములలో మహా భయంకరమైనది మశూచకము. మనుషులను బాధించు రోగములలో నిది యెక్కువ భయంకరమైన అంటు రోగము. మశూచకము ప్రబలముగా నున్నప్పుడు టీకాలు లేనివారిలో నూటికి ఒకరిద్దరు మాత్రమే మశూచకమునుండి తప్పించుకొందురు. అది పిన్నలకును పెద్దలకును, స్త్రీలకును పురుషులకును గూడా వచ్చును. పూర్వకాలమునుండి అన్ని దేశములలోను మశూచక మంత మరియే ఇతర రోగమునకు ప్రజలు భయపడుటలేదు. ఎందు చేతనన యది యంటురోగమేగాక. టీకాలు లేనివారికి వచ్చినపుడు నూటికి

ఇరువదియైదు మొదలు యేబదియైదువరకు చనిపోదురు. మశూచకము వచ్చిన వారికి చావు తప్పినను ముఖముమీద గుంటలు మచ్చలు పడుట, ఒక కన్నో లేక రెండు కన్నులో గ్రుడ్డియగుట తప్పదు.

వైద్యులు మశూచక మొక సూక్ష్మ క్రిమిచే కలుగజేయ బడుచున్నదనే అభిప్రాయమునకు వచ్చిరి. కాని యే క్రిమియో యింకను కనుగొనలేదు.

మశూచకము సోకినప్పుడు ముక్కునుండి నోటినుండి బయల్పడు పదార్థములు, రోగి బాధ పడుచున్నప్పుడు చర్మమునుండి రాలు పొలుసులు, తొక్కలు, అంటురోగమును వ్యాపింపజేయు పదార్థములు. రోగము టీకాలు లేనివారిలో నూటికి డెబ్బది యెనిమిది మందికి వచ్చినను, సారాయి పొగాకు అలవాటు లేనట్టియు, మంచి యలవాట్లుగల యట్టియు, వారికి దురలవాట్లున్నవారి కంటె స్వస్థపడుటకు యెక్కువ వీలున్నది.

లక్షణములు

రోగము తగిలిన పన్నెండు దినములవరకు మశూచకము బయటికి కనబడదు. పిల్లలకు ప్రారంభములో చలియు తరువాత తల నొప్పి వీపులలోను అవయవములలోను బాధ బయలుదేరును. మొదటి 1-3 డిగ్రీల వరకు జ్వరముండును. రోగము ప్రారంభించిన నాలుగవ దినమున బొబ్బలు కనబడును. మొదట నొసటిమీదను పిదప ముంజేతులమీదను కనబడును. మొదట యెఱ్ఱని బొబ్బలు లేచును. కాని రెండు దినములలో పెద్దవై తెల్లని పాలవంటి పదార్థముతో నిండి యుండును. తరువాత ఒకటి రెండు దినములలో పాలవంటి పదార్థము చీముగా మారును.

చికిత్స

మశూచకము మానుటకు సరియైన మందు లేదు. చాలా ముఖ్యమయిన విషయము జాగ్రత్తగా సంరక్షణ చేయుటయే. రోగిని నెమ్మదిగా పక్కమీద నుంచవలెను. త్రాగుటకు కాగబెట్టి చల్లార్చిన నీరు కావలసినంత యివ్వవలెను. జ్వరము హెచ్చుగా నున్నప్పుడు రోగిని చలినీటిలో ముంచిన స్పంజితో తుడువవలెను. ప్రతి దినముగాని రెండు దినముల కొకసారిగాని యప్సమ్ ఉప్పువంటి విరోచనముల మందు యివ్వవలెను. ప్రతి దినమూ ఎనిమా ఇచ్చి మలవిసర్జన క్రమపర్చవలెను.

బొబ్బలకు పొక్కులకు ఈ క్రింది చికిత్స చేయవలెను. చేతులను ముఖమును నూటికి రెండువంతున ఎప్సముసాల్టు ద్రవములు నానబెట్టిన దూదితో తరుచుగా తుడుచుచుండవలెను. (1½ శేరునీటికి 1 ఔన్సు సాల్టు చేర్చవలెను.) ఎండి పొక్కు గట్టిన తరువాత వేజలిన్ పూయవలెను. పిల్లవానిని పొక్కులు బొబ్బలు గిల్లనీయవద్దు. అట్లుచేసిన గంట్లు తప్పక పడును.

కండ్లు జాగ్రత్త చాలా ముఖ్యము. కను రెప్పలు బోరిక్ ఆసిడ్ నీళ్లలో ముంచిన దూదితో కొన్ని గంటల కొకసారి తుడువ వలెను. (50 వ ప్రకరణము నెం 1 రు చీటి చూడుము.) కన్నులు శుభ్రపరచి పొడిగా తుడిచి తరువాత కొంచెము వేజలిన్ కనురెప్ప కొనలకు పూయవలెను. మూడు గంటలకొకసారి గాని అంతకంటె తర్చుగాగాని బోరిక్ ఆసిడ్ నీళ్లచుక్కలు కండ్లలో పోయవలెను.

నోరు కంఠము కడుగుట మూలముననుు, పుక్కిలింత పట్టియు, శుభ్రముగా నుంచవలెను. (50 వ ప్రకరణము నెం 10 రు చీటి చూడుము.)

టీకాలు

1793 సం॥ పూర్వము మశూచకము పూన్చు పద్ధతి లేదు. రోగము రాకుండా జేసికొను విధానముకూడా తెలియలేదుగాని ఈ సంవత్సరములోనే జెన్నర్ అను ఇంగ్లీషు వైద్యుడు టీకాలు మసూచకము రాకుండా జేయుటకు కనిపెట్టెను.

మనుషునిలో మశూచకము కలుగజేయు సూక్ష్మ జీవియే అవులో "గోమశూచిక" మను మశూచకమువంటి రోగమును కలుగజేయును. టీకాలు వేయుటకుపయోగించు రసి గోమసూచికము వచ్చిన అవు దూడలో నుంచి తీయుదురు. ఈ రసి శరీరములోని కెక్కించబడును టీకాలు వేసినచోట బొబ్బలు బయలు దేరును. దీనితో శరీరమంతటకు జ్వరము వచ్చును. దీని తరువాత టీకాలు వేయించుకొన్నవాడు కొంతకాలము వరకు మశూచకము వచ్చిన వానితో పరుండినను ఈ రోగము అంటుకొనదు.

జెన్నర్ టీకాలువేయు పద్ధతి కనుగొనినది మొదలు పశ్చిమరాజ్యస్థులు యీ పద్ధతి ననుసరింప మొదలిడిరి. ఇందుకు ఫలితముగా గడచిన 100 సంవత్సరములనుంచి పశ్చిమ రాజ్యములలో మశూచకముచే చనిపోయిన వారి సంఖ్య బహుగా తగ్గినది.

ఫిలిప్పైను దీవులకు ముఖ్యపట్టణమగు మనిలా పరిసరమందు ఉద్యోగ

స్థులు మశూచకము మాన్పుటకు టీకాలువేయు పద్ధతిపట్ల నెట్టి శ్రద్ధయు జూపలేదు. అందుకు ఫలితముగా ప్రతి సంవత్సరము ఆరువేల మందికిపైన జనులు చనిపోవు చుండిరి. తరువాత టీకాలు వేయుటకు నిర్బంధముచేయగా ఆ ప్రదేశమునందు ఆ సంవత్సరము ఒక్క మరణమైనను లేదు.

ఆవు మశూచక రసితో టీకాలువేసిన మశూచకము రాదని అందరకు తెలియును. ప్రతి వ్యక్తియు, బాలుడైనను బాలికయైనను తల్లిదండ్రులు సంవత్సరము దాటక పూర్వమొకసారియు, పదియవ సంవత్సరము దాటక మునుపొకసారియు టీకాలు వేయించవలెను.

కోరింత దగ్గు

కోరింత దగ్గు సోకినవారికి ద్రవరూపకపు పదార్థములుగాని, జావలుగాని ఇవ్వవలెను. (21 వ ప్రకరణము చూడుడు). కోరింతదగ్గు నివారణకు ప్రత్యేక ఓషధి లేదు కనుక తలిదండ్రులు మందులు వాడుటలో జాగ్రత్త గలిగియుండవలెను. మందులలో ఉపయోగించు మత్తు కలిగించు పదార్థములు వికారము, స్మారకము తప్పిపోవుట అనునవి కలుగ జేయును. బెల్లడోనా మైకముపుట్టించును. కంటిపాపను వికసింపజేయు గుణముగలది కాబట్టి ఎక్కువ వెలుగు సోకినపుడు చూపుకు నష్టముకలుగ జేయును. క్వినైను ఉపయోగించుటవలన జీర్ణకార్యముకు హాని కలిగించ వచ్చును. పేటెంటు మందులను ఎన్నడూ ఉపయోగించరాదు. వైద్యుడు ఇచ్చు మందులను అతడు చెప్పిన నియమిత సమయములలోనే ఇచ్చుచుండ వలెను. ఇతరులకు వాడరాదు.

వ్యాధియొక్క తీవ్రతను తగ్గించడానికి వీలున్నది. అనుకూల వాతావరణములో రోగి ఆరు బయట తిరుగుచుండ వలెను. సూర్యరశ్మి, మంచిగాలి అత్యావసరము. తేమ, దుమ్ము, ఎక్కువగాలి వర్జనీయములు. పరుపును ప్రతి దినము ఎండలో వేయవలెను. ఉద్రేకము తగ్గించుకొనవలెను. తేలికగా జీర్ణమగునట్టియు, బలమైనట్టి ఆహారము భుజించవలెను. వట్టిపాలనే భోజనముగా వాడుట మంచిది. ముఖ్యముగా వాంతులవు చున్నప్పుడు.

మెడికేటెడ్ స్టీమును పీల్చుకొనుట చాలా సహాయపడును. యూకలిప్టసు నూనె, 1 టీస్పూనుడు కాంపౌండ్ టింక్చర్ ఆఫ్ బెన్జోయిన్ సహకరించ గల వాటిలో కొన్ని. వీటిలో ఏదైనను ఒక టీస్పూను ప్రమాణము పొంగుచున్న నీటిలో వేసి ఆవిరి పీల్చుకొన వచ్చును.

ఇవి దినమునకు అనేక పర్యాయములుగాని, రాత్రివేళలో మాత్రమేగాని చేయవచ్చును, (అపెండిక్సు నెం 31 చీటి చూడుము.)

దీనితో సాధారణముగావచ్చు రొమ్ముపడిశముకు వేడినీటి కాపడములు సహాయ పడుతవి. ఇది జాగ్రత్తగాను వేడిగల గదిలోను ఇవ్వవలెను. ఫామెంటేషన్ తరువాత కేంఫరేటెడ్ ఆయిల్ ఛాతికి రుద్దుటలో ఆక్షేపణ లేదు.

క్లోమిసెటిన్ ఉపయోగము వలన కోరింత దగ్గు జయప్రదముగా చికిత్స చేయుబడుచున్నది. అందుచే కాలపరిమితి తక్కువచేయబడు చున్నది.

బిడ్డ 6 మాసములు రాకముందే కోరింత దగ్గు రాకుండా టీకాలు వేయించవలెను. దీనికుపయోగించే వేక్సీనులు క్షేమకరమైనవి, జయప్రదమైనవి.

క్షయ రోగమువలెనే కుష్ట రోగముకూడా క్రిముల వలన వచ్చుచున్నది. ఈ వ్యాధిని కలుగజేయు క్రిములు రోగియొక్క కురుపులలోను పడిసెములలోను కనబడును.

చేపలు మొదలగు ఆహారము తినుటవలన కుష్ట రోగము రాదని యిప్పుడు యిప్పుడు దృఢముగా తెలిసికొనబడెను. మరియు ఇది యితర జంతువులద్వారానైనను రాదుకాని యిదివరకు ఈ రోగము గలవాని యొద్దనుండియే వచ్చును. కుష్టరోగము పేను, నల్లి, ఈగలవలనకూడా వ్యాపింప వచ్చును.

కుటుంభములో ఈ కుష్టరోగ మున్నయెడల అనేకసారులు అది కుటుంభములోని యితరులకు కూడా వ్యాపించును. కావున ఈ రోగము గలవానిని అంటుకొనుట వలన యీ రోగము వ్యాపించును. సామాన్యముగా ఈ వ్యాధి అశుభ్రముగా నున్న వారికిని, ఇరుకు స్థలములలో నుండి క్రమముగా స్నానముచేయక తఱుచుగా తమ వస్త్రములను శుభ్రము చేసుకొనని వారియందును కనుబడుచున్నది.

వ్యాధి లక్షణములు

రెండు విధములైన కుష్ట రోగములు గలవు. ఈ రెండుకూడా ఒకే వ్యాధిబీజము ద్వారా వచ్చును. జ్వరము, తలనొప్పి ఈ రోగముయొక్క ప్రథమ లక్షణములై యున్నవి. కొన్నిసారులు జలుబు, దేహముయొక్క అయాభాగముల యందు తిమ్మిరి కనబడ వచ్చును. చెమట పోయుట ఈ వ్యాధియొక్క ప్రారంభ లక్షణమై యున్నది. దేహమంతటగాని, లేక ఒక భాగమందేగాని అనగా చేతుల

యంపైనను, పాదములయందైనను లేక తలయందైనను చెమట పోయవచ్చును అటుతరువాత ముఖము అవయవములను పగలనారంభించి చర్మము నందు ముఖ్యముగా నొసటిమీదను, బుగ్గలమీదను. ముక్కునందును, చెవులయందును, పెదవులయందు నుండు చర్మము రక్తవర్ణముగా దళసరి యగును. గడ్డము నందును, మీసముల యందును, కనుబొమలయందు నున్న వెంట్రుకలు తరుచుగా రాలును. తరువాత కంటి రెప్పలు, ముక్కు, వ్రేళ్లు కాలివ్రేళ్లు, శరీరము యొక్క ఇతర భాగములును కుళ్లి క్రమక్రమముగా ఊడిపోవును.

మరియొక విధమైన కుష్ఠరోగము: ముఖ్యముగా నాడీమండలములను పట్టి స్పర్శజ్ఞానమును పోగొట్టును. ఇది సంభవించుటకు పూర్వము ముంజేతి యొక్క ప్రక్కలయందును, కాళ్లయొక్క ముందలిభాగము నందును మంటలుగా నుండును. అటుతరువాత చర్మముపై పొడలు కనబడును. ఈ పొడలు మొదట యెఱ్ఱగా నుండవచ్చును. కాని కొద్దికాలములో వీటియొక్క మధ్యభాగము తెల్లబడి స్పర్శజ్ఞానము పోయి వెంట్రుకలు రాలిపోయి ముడతలును పొలుసును యేర్పడును. కొంతకాలమునకు చేతులయొక్కయు, కాళ్లయొక్కయు. వ్రేళ్లును దేహముయొక్క కొన్ని భాగములు కూడా క్రుళ్లిపోవును.

చికిత్స

ప్రతి కుష్ఠ రోగిని గూర్చి వెంటనే ఆరోగ్య విషయములను జూచు యుద్యోగస్తునికి తెలియజేయవలెను. దాదాపు ప్రతి దేశమందును ప్రభుత్వము వారు కుష్ఠ రోగులకొరకు ఆసుపత్రులను నియమించి యున్నారు. ఇందుకు ద్రవ్యము తీసికొనకుండనే వీరి విషయమై కడు జాగ్రత్త వూని వీరికి చికిత్స చేయుచున్నారు. రోగి వైద్యశాలకు వెళ్లినయెడల బాగుపడవచ్చు. కుష్ఠ రోగము ఒక మనుష్యునికి వచ్చినపుడు దానిని వెంటనే కనుగొన వలెను. ఏలయనగా చికిత్స యెంత త్వరగా నారంభింతురో అంత సులభముగా దీని నాపివేయవచ్చును కావున యెవరికైనను యిందు చెప్పబడిన లక్షణములలో నేదైనా తన దేహము నందు కనబడినయెడల అతడు వెంటనే యొక మంచి వైద్యశాలకు వెళ్ళవలెను.

టైఫాయిడ్-విషజ్వరము

టైఫాయిడ్ జ్వరము టైఫాయిడ్ క్రిముల మూలమున వచ్చుచున్నది.

జ్వరము సామాన్యముగా మూడు వారములుగాని అధికముగా గాని యుండును. కాని ఒక్కొక్కప్పుడు వారము పది దినములు మాత్రమే యుండును. కనబడు ప్రథమ చిహ్నము లేవన: అయాసము, తలనొప్పి, శరీరమంతయుగాని లేక కడుపు దగ్గరగాని నొప్పి కలుగును. తరుచుగా ప్రదమమున చలియుండును.

జ్వరము ప్రారంభించిన తర్వాత, సామాన్యముగా ఉదయమున 101 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటుప్నూ, సాయంకాలము 103, 104 డిగ్రీల వరకున్నూ యుండును. నాడి నిమిషమునకు యెనుబది తొంబది యుండును. చాలా మందికి ఒకటి రెండు రోజులు అయిన తర్వాత రోగి సుస్తీగా నున్నను తిరుగుచుండి వారము పది రోజులవరకు పరుండవలసిన నిర్బంధములేదు.

రోగము మొదటి కొన్ని రోజులు గడిచిన తరువాత జ్వరము 108 డిగ్రీలలో నుండును. రోగికి తలనొప్పిగా నుండును. నాలుక తెల్లని పీచువంటి దానితో కప్పబడి యుండును. అన్నముయందు కోరికయుండదు. ఆహారము తీసికొన్న వాంతి వెళ్లవచ్చును. కడుపు సామాన్యముగా ఉబ్బియుండి నొప్పిగా నుండును. మలబద్ధకమైన నుండును. లేకున్న విరోచనములగు చుండును రోగి నిద్రమత్తుగా నుండును.



విషజ్వరము, వాంతిబేధి వ్యాపింపజేయు మార్గము

రోగము రెండవ వారములో సాధారణముగా జ్వరము హెచ్చుగా నుండును. ఈగ కాటు దద్దులవంటి యెఱ్ఱటి దద్దులు కడుపుమీదగాని యెదురొమ్ముమీదగాని కాన్పించును. పెదవులమీద నాలుకమీద నల్లటి పక్కులుండును. యెనిమిది పదిమంది రోగులలో నొకరికి పేగులలో రక్తము కారుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు విరోచనము యెఱ్ఱగా నుండి కొంతమాత్రమే రక్తము పడును ఇతర సమయము లందు రక్తము విరివిగాపడి మృత్యువు వచ్చును. రోగి అప్పుడప్పుడు సంది మాటలు మాట్లాడును. చాలామంది రోగులకు మలబద్ధమగును.

మూడవ వారములో జ్వర వేడి క్రమముగా తగ్గి రోగము ప్రారంభమైన ఇరువది యొక్క దినములలో మామూలు స్థితిలోనికి వచ్చును. పేగులు రక్తము కారుట, పేగు కొంచెము ముక్క కుళ్ళుటచే చిల్లులుపడుట, రోగముయొక్క మూడవ వారములో జరుగపడవలసిన ప్రమాదములగును.

జ్వరము వరుసగా ప్రతి దినము వచ్చుచున్నప్పుడు సమర్థుడగు వైద్యుని పిలిచిన అతడు పరీక్షచేసి రోగము టైఫాయిడ్ జ్వరమగునో కాదో చెప్పును. టైఫాయిడ్ రోగమైన యెక్కువ శ్రద్ధ తీసికొనవలసి యుండుటచేతను మల మూత్రముల మూలమున రోగము వ్యాపింపకుండా వాటిని దూరము చేయవలసి యుండుటచేతను రోగము వీలైనంత వరకు ముందుగా పరీక్షించి నిర్ధారణ చేయించవలెను.

టైఫాయిడ్ లేక ఎంటారిక్ జ్వరమునకు క్లోరోమైసెటిన్ అధునిక చికిత్స. ఈ మందుతో ఇవ్వబడు కాగితములో ఇది ఉపయోగించు విధానములు వ్రాయ బడి యున్నవి. డాక్టరు ఆర్డరు లేకుండా దీనిని వాడరాదు. ఈ మందు ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా తగ్గించి వేసినది.

చికిత్స

ఈ రోగ చికిత్సలో ఔషధములు నిరర్థకము. సరియైన పరిచర్యయు సరియైన ఆహారమును మందుకంటె విలువయైన పని చేయును. రోగి బాగా గాలి వచ్చు గదిలో నుంచవలెను. మొదటినుండి మంచముమీదనే యుండవలెను.

ఆహారమంతయు ద్రవ పదార్థముగా నుండవలెను. మంచి నిలువలేని పాలు దొరికిన యెడల ఆహారములో నొక భాగముగా వినియోగింప వచ్చును. రోగి కిచ్చుటకు ముందు పాలు కాగబెట్టవలెను. గట్టిపదార్థము తీసివేసిన జావలు,

ఉడకబెట్టిన కోడిగుడ్లు, అన్నపు జావ,కాల్చిన బంగాళ దుంపలు, వేయించిన బియ్యముతో ఉడకబెట్టిన అన్నము మొదలగునవి రోగికి తినుటకు యీయవచ్చును. (ఈ ఆహారములు తయారుచేయు పద్ధతులకు 20 వ ప్రకరణము చూడుము.) రోగి నొకేసారి చాలా పదార్థము తిననీయరాదు. రోగి నెల్లప్పుడు కాచియుండుటకు మనిషి లేనియెడల కాగబెట్టిన మంచి నీళ్లను కూజాలో పోసి రోగి కిష్టము వచ్చినపుడు తృప్తిగా త్రాగుటకు రోగియుండు మంచమువద్ద పెట్టవలెను. టైఫాయిడ్ రోగులు దినమున కథమము మూడు నాలుగు శేర్ల నీరు త్రాగవలెను.

నోరు బాగా కడుగవలెను. పళ్లు నాలుక తరుచుగా శుభ్రపరుచవలెను. (నెం రు 9 చీటి ఉపయోగించుము).

కడుపు నొప్పి యున్నవారిని నివారించుటకు పదిహేను ఇరువది నిమిషముల చొప్పున కాపడములు పెట్టవలెను.

ఒకవేళ విరోచనము లగుచున్న వేడిపింది యెనీమా పెట్టుము. (21 వ ప్రకరణము చూడుము) మలబద్ధకమున్నచో రోజు విడిచి రోజు వేడినీళ్లతో యెనీమా యీయవచ్చును. (20 వ ప్రకరణము చూడుము).

జ్వరము తగ్గించుటకు రోగిని చలినీటి స్పంజితో తుడువవలెను. ఒడలు పదిహేను ఇరువది నిమిషములు స్పంజింతో తుడువవలెను. చర్మము పొడారుటకు వినరుము. తువ్వాలుతో తుడువవద్దు ఇది రోగి జ్వరము తగ్గించి అతని కన్నివిధముల మేలుచేయును. గాన ఇది చాలా మంచి చికిత్స. స్పంజిపెట్టి తుడుచుటచే రోగికి వాతము చేయదు. జ్వరము చాలా హెచ్చుగానున్న రోజుకు చాలాసార్లు చలినీటితో స్పంజి పుచ్చుకొని తుడువ వచ్చును.

జ్వరము హెచ్చుగా నుంటే నిర్విరామ ఎనీమాచే జ్వరము తగ్గించ వచ్చును. (20 వ ప్రకరణము చూడుము.)

చల్లటి నీటిలో గుడ్డముంచి పిండివేసి రోగి తలకు కట్టిన తలనొప్పి తగ్గును. ఈ గుడ్డ కొన్ని నిమిషముల కొకసారి తడపవలెను.

విరోచనములో రక్తము కనబడిన పది పన్రెండు గంటలవరకు యే ఆహారము యివ్వరాదు. మంచుగడ్డ దొరకని యెడల కొన్ని చిన్న ముక్కలు గుడ్డలో వేసి కడుపుకు కట్టిన దానివల్ల కలుగు చలి పేగులలో రక్తము కారకుండా అవును.

జ్వర వేడిమి తగ్గి రోగికి ఆకలి పుట్టినపుడు ముతక మాంసములుగాని శాఖాహారములుగాని తినరాదు.

టైఫాయిడ్ వ్యాధికి సంరక్షణ చేయునపుడది యితరులకు రాకుండా చాలా జాగ్రత్త తీసికొనవలెను. మలము, మూత్రము, ఉమ్మి మొదలగు వాటిలో టైఫస్ క్రిములుండును. గాన వాటిని వ్యాపింపకుండా చేయవలెను. మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడు దొరికినయెడల పదహేను గింజల ప్రమాణము ఒక శేరు మలములో గాని మూత్రములోగాని వేసి గంటసేపుంచి పారవేయవలెను. (మలమూత్రముల శుభ్రపరచు విధానమునకు 20 వ ప్రకరణము చూడుము). ఉమ్మి కాగితములలో వేసి వాటిని కాల్చివేయవలెను.

రోగి పక్కములు గరిటెలు మొదలగు భోజనపాత్రలు యితరులు వాటితో కలువనీయరాదు. వాటిని రోగి గదిలోనేయుంచి ఉపయోగించినపుడెల్ల వేడి నీళ్లలో ఉడకబెట్టవలెను. రోగి వదలిపెట్టిన ఆహార పదార్థములు యితరులు తినరాదు. రోగి వద్దనుండువారు వంట గదిలోనికి పోరాదు.

రోగి యుపయోగించిన తువాళ్లు జేబురుమాళ్లు ఉడకబెట్టవలెను. శేరు నీళ్లలో 15 గింజల ప్రమాణము మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడ్ కలిపి రోగి గదిలోనుంచి రోగికి ఆహారమిచ్చిన తరువాతను రోగిని కడిగిన తరువాతను రోగికి పరిచర్య చేయువారును తమచేతులు దానితో కడుగుకొనవలెను.

రోగి స్వస్థుడైన తరువాత పరుండిన చాప కాల్చవలెను. పరుపు పక్క బట్టలు ఉడక బెట్టవలెను. గదికి శుభ్రముగా సున్నము కొట్టవలెను. నేలను మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడ్ నీళ్లతో తోమి కడుగవలెను. (గది శుభ్రముచేయు మొదలగు వాని విషయమై 20 వ ప్రకరణము చూడుము.

రోగమున్నపుడును తగ్గిన తర్వాతను రెండు వారములవరకు మూత్రములో నున్న క్రిముల చంపుటకు దినమునకు పది గింజల ప్రమాణము యురోట్రోపిన్ యీయవలెను.

టైఫాయిడ్ జ్వరము రాకుండా చేయుట

నోటిలో ప్రవేశించు వాటి విషయములో జాగ్రత్తగా నుండువారు టైఫాయిడ్ జ్వరము రాకుండా జేసికొన వచ్చును. క్రిములు నోటిద్వారానే ప్రవేశించును. అవి ఆహార పానీయములలో నుండును. మలము యేళ్లవద్దను నూతుల

వద్దను పారవేయుదురు. అది కొంత నూతులు మొదలగువానిలో ప్రవేశించును. అందుచే త్రాగుటకు నోరు పళ్లను కడుగుకొనుటకు ఉడక బెట్టకుండా తిను పదార్థములు కడుగుటకు కాగ బెట్టిన నీళ్లే యుపయోగించ వలెను.

సాధారణముగా టైఫాయిడ్ జ్వరము పాలద్వారా ప్రవేశించును. అందుచే నుపయోగించుటకు ముందు పాలు కాగబెట్టవలెను.

శాకాహారములు పైరు చేయుస్థలము సామాన్యముగా మనుష్య మలముచే బలముచేయుదురు. ఈ మలములోని క్రిములు, మొక్కలు ఆకులు వేళ్లు పట్టుకొని యుండును. అందుచే శాఖాహారములు తినుటకు ముందు ఉడక బెట్టవలెను. పండ్లను చేతులు శుభ్రముగా లేనివారు పోగుచేయుదురు. పండ్లుకోసిన తరువాత శుభ్రముగా లేనిచోట నిలువచేయుదురు. ఈ కారణముచేత పండ్లు ముందు ఉడుకు నీళ్లలో కడిగి తొక్కతీసి తినవలెను, బజారులో కొన్ని కొన్నవి శుభ్రముగా కడిగి భుజింప వలెను.

ఈగలు టైఫాయిడ్ జ్వరము వ్యాపింప జేయును. ఈ రోగము వ్యాపింప జేయుటలో నివి ప్రాముఖ్యత చెందుటచే వీటిని టైఫాయిడ్ ఈగ లందురు. వంట గదిలోనికి ఈగలను రాకుండా చేయుటకు కిటికీలకు తలుపులకు వల వేయవలెను. వండిన ఆహారము ఈగలు చొరలేని అల్మారలో పెట్టవలెను. ఆహారము తినుటకు వడ్డించిన తర్వాత దానిమీద ఈగలు వ్రాలకుండా చూడవలెను.

కొన్ని నిమషములు, వేడినీటిలో ఉడకబెట్టక పూర్వము టైఫాయిడ్ రోగి యుపయోగించిన పళ్లెములు, గిన్నెలు, గరిటెలు, తువాళ్లు, జేబురుమాళ్లు ఎవ డును ఉపయోగింపరాదు. టైఫాయిడ్ రోగియున్న గదిలో ఆహారము ఇతరులు తినరాదు. టైఫాయిడ్ జ్వరము, అతిసారము, జిగటవిరోచనములు, కలరా రోగము కలుగజేయు క్రిములు చెరువులలో యుండును.

నూతనముగా టైఫాయిడ్ జ్వరము రాకుండా చేయుపద్ధతి యొకటి కనిపెట్టబడి యున్నది. అది మసూచికము రాకుండా టీకాలు వేయుటవంటిది. టైఫాయిడ్ రాకుండచేయు పదార్థము చర్మములోనికి పిచికారితో యెక్కించ వలెను. ఇట్లు యెక్కించుకొన్నవారికి రెండు మూడేండ్ల వరకు టైఫాయిడ్ రాకుండా చేయును, ప్రథమములో మూడు, తరువాత సంవత్సరమునకు ఒకటి చొప్పున, ఇంజెక్షనులు తీసికుంటే టైఫాయిడ్ నుండి సంరక్షించుకొన వచ్చును. ఇది చాలా క్షేమకరమైన పద్ధతి. టైఫాయిడ్ ఎక్కువగాయున్న స్థలములలో నున్నవారును,

ఎల్లప్పుడు ప్రయాణము చేయుచు ఆహార పానీయముల విషయమున శ్రద్ధతీసి కొనలేని వారును యీ మందు శరీరములోనికి ఎక్కించుకొన వలెను.

టైఫాయిడ్ రాకుండా చేయుటలో ముఖ్యమైన విషయము టైఫాయిడ్‌ను ఎదిరించగల శక్తి శరీరమునకుండుట. సారాయి, పొగాకు, పోకచెక్క, నల్లమందు మొదలగువాటి ఉపయోగము గాని యే విషమైన అమితము గాని శరీరమును దుర్బలముచేసి టైఫాయిడ్ క్రిమి శరీరములో ప్రవేశించుటకు దారి చూపును. ఆరోగ్యముగానున్న ఆహారపుకాల్వ ఉన్నవారి కంటె అతిసారపుకాల్వ ఉన్నవారికి టైఫాయిడ్ జ్వరము సులభముగా వచ్చును.

కలరా (వాంతిభేది)

కలరా అంటు వ్యాధి. ప్రపంచములోని అన్ని దేశములను కుదిపి పెట్టునది. రోగము వచ్చిన పదిమందిలో అయిదుగురు తప్పక చనిపోవుదురు. ఆసియాఖండములోని పెద్ద పట్టణములలో నీ రోగ మెల్లప్పుడు నుండును. దాని బాధనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రతివారు అది యెట్లు వ్యాపించునో తెలిసిన కలరా తప్పకుండా చంపునది గాకపోవుటచే దానిని నివారించు చికిత్స తెలిసికొన వలెను.

రోగ కారణము కలరాక్రిమి. ఈ క్రిమి నోటగుండా ఆహార పానీయములలో గాని నోటిలో పెట్టుకొను వ్రేళ్లగుండాగాని మరితర వస్తువులద్వారా గాని లోపల ప్రవేశించును. క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించిన తర్వాత రోగమును ఒకటి రెండు రోజులలో కలుగజేయును. ఒక్కొక్కప్పుడు అయిదు దినముల లోపల కలుగ జేయును. కలరా పురుగులు చాలా ఉన్న ఆహార పానీయములు తీసికొన్న కొన్ని గంటలలోనే రోగము వచ్చును.

రోగ లక్షణములు

సామాన్యముగా కలరా రోగ గుణములు యీ క్రింది విధముగా నుండును. కలరా పురుగులున్న ఆహార పానీయములు తీసికొన్న తర్వాత 12 గంటల మొదలు 18 గంటల లోపున కడుపులో నొప్పి ప్రారంభమగును. అది స్వల్ప కాలములోనే విరోచనములు ప్రారంభమై శీఘ్రముగా తీవ్రమైన పల్చని కడుగు వంటి విరోచనములు ఆగకుండా అగును.

రోగిని వెచ్చగా నుంచుము. బట్టలో చుట్టబెట్టిన వేడి నీళ్ల సీసాలు రోగి కిరుప్రక్కలను బెట్టవలెను. ప్రతి మూడు గంటలకు వెచ్చని (105°F) రెండు శేర్ల ఉప్పు నీళ్లు యెనీమా చేయుము. నీళ్లలో యెనిమిది గరిటెల ఉప్పు వేయుము. దినమునకు మూడుసార్లు వెచ్చని (105) టానిక్ యాసిడ్ యెనీమా చేయుము. ఇది అర్ధశేరు నీటికి 75 గింజల ఎత్తు టానిక్ కలిపి చేయవలెను. ఇది విరోచనముల నిలుపుటకు దోడుపడును.

కొందరికి రోగము చలితోడను దాహముతోడను నాలుకమీద తెల్ల పదార్థముతోడను కొంచెము కడుపునొప్పి తోడను ప్రారంభమగును. రోగి చాలా నీరసపడును. రెండవ దినమున విరోచనము లధికమగును. విరోచనములు పలుచగా బియ్యపు కడుగువలె నుండును. విరోచనము గొట్టములలో పోసినట్టు చురుకుగా అగును. డోకులు కూడా అట్లే చురుకుగా అగును. మొదట కక్కుకొన్నది తిన్న పదార్థమగును. కాని తరువాత అగు వాంతి విరోచనమువలెనే యుండును. దాహము హెచ్చగును. కాళ్లు చేతులు వీపు మొదలకు శరీర భాగములు లాగుచుండును.

రోగము తీవ్రమైన కొలది రోగి రూపము భయమును కలిగించునదిగా నుండును. కండ్లు లోనికి దించుకొని పోవును. వానిచుట్టు నల్లని వలయాకారము లేర్పడును. ముక్కు బిగిసికొనిపోయి కొన తేలును. దవుడలు చప్పడి పడును. పెదవులు మబ్బురంగుగా నుండును. శరీరము చల్లగా నుండి దానికి జిగటవంటి చమట పట్టును. చేతులయొక్కయు వ్రేళ్లయొక్కయు చర్మము రోజంతయు వేడి సబ్బు నీటిలో పెట్టిన చాకలవాని చేతి వ్రేళ్లవలె నుండును. కంఠధ్వని నీరసపడును. ఊపిరి చల్లగా నుండును. మూత్రవిసర్జనము చాలా తగ్గిపోవును.

కలరా యెల్లప్పుడు పైవిధముగానే రాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి కొంత కాలము సామాన్య విరోచనములై తరువాత ఇది కలరాగా మారును.

కొందరు రోగులు కలరా వచ్చినపుడు మంచ మెక్కరు. అతనికి అతిసారము నీరసము వచ్చి బహు కొద్ది మూత్ర విసర్జన చేయును. ఇటువంటి కలరా త్వరగా వ్యాపించును. ఏలయనిన రోగి బయటికి పోయి ఇతరులతో తిరుగును.

కలరా అంటురోగము చాలా తీవ్రముగా నుండి రోగులు కాళ్లలోను చేతులలోను విపరీతపు నొప్పి కలిగి విరోచనములు లేకుండగనే కొద్దిసేపటిలో చనిపోవుదురు.

రోగియొక్క తీవ్ర చిహ్నములు కలిగినను మూత్ర విసర్జనము గాకపోవుటచే రోగి చనిపోవు ప్రమాదము కలుగును.

రోగ లక్షణ పరీక్ష

కలరా ఉన్న దినములలో ఏ విరోచనములైనను కలరా ప్రారంభముగా నెంచి కలరా రాకుండా చికిత్స చేయవలెను. బియ్యావు కడుగువంటి విరోచనములు, నీరసము, చల్లబడిన చర్మము, ముడుచుకుపోయిన అవయవములు, ఒడిలిన వ్రేళ్లు, నొప్పులు తక్కువ, మూత్రవిసర్జనము కలరాయొక్క స్పష్ట లక్షణములు

చిన్న పిల్లలలో కలరా

పసి పిల్లలలో కలరా నిర్లక్ష్యము చేయబడును. పిలయనిన వారిలో కలరా గుణములు పెద్దవారిలో కలరా గుణములవలె నుండవు. కలరా వచ్చిన చాలా మంది. పిల్లలలో అతిసార, జిగటవిరోచన లక్షణము లుండును. (25 వ ప్రకరణము చూడుము). కలరా వచ్చిన చాలా మంది పిల్లలు కాళ్లు చేతులు తన్నుకొందురు. కొంచె మతిసార ముండును. ఒక సంమములో కలరా యున్నప్పుడు బిడ్డ రోగపడి విరోచనములు వెళ్లుచున్నను, కడుపులో నొప్పిగా నున్నను, కాళ్లు చేతులు తన్ను కొనుట ప్రారంభించిన వారికి చేయు చికిత్సయే చేయవలెను.

చికిత్స

చికిత్స వీలైనంత త్వరలో ప్రారంభింప వలెను. రోగము కలరాగా నివారణ చేయబడినపుడు దగ్గరగానున్న ఆరోగ్యాధికారికి యీ విషయము తెలియచేయ వలెను. దొరికినయెడల సమర్థుడైన వైద్యుని నియమించవలెను.

అతిసారముగాని నొప్పిగాని ప్రారంభింపగానే రోగిని పక్కమీద నుండి లేవ నక్కరలేకుండా మలమూత్రములు దిసివేయుటకు పాత్ర లేర్పరచవలెను. కాగి చల్లారిన నీటికి నిమ్మకాయ రసముచేర్చి రోగికి కావలసినంత నీరు త్రాగుటకు యివ్వవలెను. పాంగునీళ్లు, కోడిగ్రుడ్డు నీళ్లుగాక మరియే యితర ఆహారము రోగికి యీయరాదు. (47 వ ప్రకరణము చూడుము.) వాంతులగుచున్న ఆహారము కొంతసేపు మాని కావలసినంత నీరు యివ్వవలెను. కడుపుకు కాపడ ములు సహకారిగా నుండును. (19 వ ప్రకరణము చూడుము.)

కలరాకు మంచి ఫలకరమైన చికిత్స క్రొత్తగా కనిపెట్ట బడినది. ఇది ఉప్పు నీళ్లను చెడు రక్తనాళలోనికి యెక్కించుటయై యున్నది. నూట యిరువది వడ్లగింజలెత్తు శుభ్రపరచిన ఉప్పు అర్థశేరు శుభ్రమైన కాచిన నీటిలో వేయవలెను. ఇది కాగబెట్టుటచే ఉడికి శుభ్రపడును. దీనిని కాలిలో గాని చేతిలో గాని చెడు రక్త నాళములలో ఇంజెక్షన్ మూలమున యెక్కించ వలెను. కలరాకు తెలిసిన వాటిలోనిది ప్రశస్తమైన చికిత్స. ఈ ఇంజెక్షనులు చాలాసార్లు చేయవలెను. ఈ చికిత్స వైద్యుడును నేర్పరియగు ఆస్పత్రి మంత్రసానియు చేయుగలరు.

వైద్యుడుగాని ఆసుపత్రి మంత్రసాని గాని సందర్భపడని యెడల ఈ క్రింది చికిత్స చేయవలెను.

క్రొత్తగా చేయబడునట్టియు, చాలా ఫలకారి యగునట్టియు చికిత్స యేమన ఉప్పునీటి యెనీమాకు తోడు పొటాసియమ్ పెర్మాంగనేటు గూడా యిచ్చుట. రోగిచేత నీటికి బదులు అర్ధశేరు నీటికి అయివారు గ్రెయిను లెత్తు పొటాసియమ్ పర్మాంగనేటు కలిపి ఆ నీరు త్రాగించవలెను. ఈ నీళ్లు ఒక్కొక్కసారి రెండు మూడు ఔన్సులు త్రాగవలెను. దీనికి తోడు ప్రతి అరగంటకు రెండు వడ్లగింజ లెత్తు పొటాసిమ్ పర్మాంగనేటు మాత్ర నీయవలెను. పొటాసియమ్ పర్మాంగ నేటు మాత్ర చేయుటకు కోఆవిన్‌లోగాని వేసలైన్‌లో గాని కలప వలెను. మాత్రగ జేసినతరువాత దానికి కెరాటిన్ పూయవలెను. మొదటి దినమున ఈ మాత్రలు అరగంట కొకటి చొప్పున వేయవలెను. తరువాత నాలుగు గంటల కొకసారి ఈయవలెను.

విరోచనములు తగ్గగానే రోగికి బియ్యపు గంజి యివ్వవలెను. రోగ చిహ్నములు తగ్గిన రోగికి కొంచెము కులాసాగా నున్నను ఉప్పునీటి యెనీమా మానరాదు. (విరోచనములు తగ్గిన తర్వాత టానిక్ యాసిడ్ యెనిమా మాన వలెను). నిమ్మపండు రసము చేర్చిన నీళ్లు రోగిచేత చాలా త్రాగించవలెను.

"టూంబ్స్‌మిక్స్చర్" అనేమందు కలరాకు గుణమిచ్చు చున్నది మూత్రము జారిగా యగుచుండు వరకు రోగికి అపాయ స్థితి దాటినట్లెంచ రాదు. ఈ కారణముచే మూత్ర జనితములు మూత్రము విడదీయుట ఆరంభించు వరకు వెచ్చని ఉప్పు నీళ్ల యెనీమా చేయుచుండ వలెను. వీపుకు అడుగు భాగమున కాపడములు పెట్టవలెను.

సాధారణముగా అతిసారమునకు జిగట విరోచనములకు ఉపయోగించు

మందు లుపయోగించవద్దు. విస్కీగాని మరియే ఇతర మత్తు పదార్థమును గాని యుపయోగించవద్దు.

కలరా రోగులకు సంరక్షణ చేయువారికి సలహాలు

కలరా వచ్చినప్పుడు ముందు చేయవలసిన పని రోగిని (ఐసొలేషన్) ఒంటరి వైద్యశాలకు తీసుకొని పోవలెను. అట్టి వైద్యశాల లేనప్పుడు రోగిని ప్రత్యేకముగా నొక గదిలో నుంచవలెను. దానిలో ఒక మంచము ఒక బల్ల ఒక కుర్చీ యుండవలెను. కిటికీలు తెరచి యుంచవలెను. వీలైన యెడల కిటికీలకు గుమ్మములకు ఈగలు రాకుండా వల వేయవలెను.

కలరా వచ్చిన ఒక మనిషి విరోచనములు జాగ్రత్తగా శుద్ధి చేయనియెడల ఒక గ్రామమంతయు గాని ఒక పట్టణమంతయు గాని కలరా వ్యాపించును. విరోచనములొక గిన్నెలో పోసి వానితో సమానముగా మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడు నీళ్లు కలపవలెను. (అర్ధసేరు నీటిలో యేడున్నర గింజల ప్రమాణము మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడు కలపవలెను) ఇది కలిపిన తరువాత పారవేయవలెను. ఎప్పుడును మలము చెరువులలోగాని యేళ్లలోగాని నూతులలోగాని వేయరాదు.

కలరా రోగియొక్క మల మెంత విపత్పద మనగా (దానిలో నున్న కలరా పురుగుల మూలమున) ఆవగింజంత చినుకు ఆహార పదార్థము మీదగాని దాహపు నీటిలోగాని పడిన అది యుపయోగించిన వానికి కలరా తప్పక వచ్చును.

కలరా రోగి యుపయోగించిన భోజన పాత్రలేమియు ముందు వేడి నీళ్లలో శుభ్రము చేయకుండా రోగపు గదినుంచి బయటికి తీయరాదు. కలరా రోగి పెదవులతోగాని చేతితోగాని తాకిన ప్రతి వస్తువు విషము (పెదవులమీద చేతుల మీద కలరా పురుగులుండును గనుక) అందుచే యితరులు వస్తువులు తాకరాదు. కలరారోగికి సంరక్షణ చేయుచున్న దాది చేతులను తరుచుగా 1 కి 1000 మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడ్ నీళ్లతో కడుగవలెను. ఆమె తన వ్రేళ్లు నోటిలో పెట్టుకొనరాదు. ఆమె రోగపు గదిలో భుజింపరాదు. ఆహారము తినుటకు ముందు ఆమె చేతులు సబ్బుతోను నీళ్లతోను కడుగుకొని తరువాత మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడ్ నీటిలో కొన్ని నిమిషములుంచవలెను.

రోగి స్వస్థత నొందిన తర్వాత అతడున్న గది దానిలో సామానులు 48 వ ప్రకరణములో చెప్పబడిన విధముగా శుద్ధి చేయవలెను.

కలరా రాకుండా జేసికొొను టెట్లు?

కలరా ప్రబలముగా నున్న ప్రదేశములలో నివశించువారు, అట్టి ప్రదేశములలో ప్రయాణించ వలసి వచ్చినవారు కలరా వేక్సీను తీసికొని కలరా నుండి తమ్మునుతాము సంరక్షించుకొన వలెను—అన్ని ఆరోగ్య కేంద్రములలోను ఉచితముగా నియ్యబడు ఇంజెక్షను.

కలరా పురుగులు హెచ్చుగా లేనియెడల ఆరోగ్యముగా నున్నవాని అన్నకోశములోని జీర్ణద్రవమును చంపగలదు. రోగము రాకుండా చేసికొనుటకు ముఖ్యమైన విషయము అన్న కోశము, పేగులు, శరీరమంత ఆరోగ్యముగా నుంచుకొనుటకు సామాన్యముగా కలరా అంటువ్యాధి ప్రారంభింపగానే త్రాగుడు చేత నీరసపడిన వానికి ముందు కలరా తగిలిన చనిపోవుదురు.

అన్నకోశము ఖాళీగా నున్నపుడును శరరము అలసి యున్నపుడును కలరా పురుగులు దానిలో ప్రవేశించిన కలరా తగులుటకు అవకాశమున్నది.

కలరా పురుగు లెప్పుడును నోటిద్వారా ప్రవేశించును. అందుచే రోగము పూర్తిగా రాకుండా చేసికొనుటకు ఆహర పానీయములు బాగుగా ఉడుకునట్లును అవి తయారైన తరువాత ఈగలు ముసరుకుండునట్లును జాగ్రత్త దీసికొనుట అత్యావశ్యకము.

నోటిలో వ్రేళ్లు పెట్టుకొనరాదు.

కలరా చాలామంది, పచ్చి కాయలు, కాయగూరలు తినుటవల్ల వచ్చును.

కలరా రాకుండా చేసికొనుటకు అతిసారము, టైఫాయిడ్ జ్వరాలను గూర్చిన ప్రకరణములలోని సలహాలను అనుసరించ వలెను. వీటిని క్లుప్తముగా ఈ క్రింద నిస్తున్నాము

కలరా రాకుండా చేయుటకు పది సలహాలు

1. వ్యాధి నివారించు టీకాలు వేయించు కొనుము.

2. త్రాగుటకు నీరు, పండ్లు కడుగుకొనుటకు ఉపయోగించిన నీరంతయు కాగబెట్ట వలెను.

3. ఉడికి ఆవిరి వచ్చుచున్న పదార్థములు తప్ప యితరములను భుజింపరాదు.

4. పచ్చికాయలు దోసకాయలు పచ్చి పండ్లు తినరాదు.

5. వీధులలో కొన్నవి ఉడకబెట్టకుండా తినరాదు.

రోగి గదిలో నుంచి తీసివేసిన తర్వాత ఉడకబెట్టకుండా కలరా రోగి యుపయోగించిన తువాళ్లు జేబు రుమాళ్లు గిన్నెలు గరిటెలు మొదలగునవి ఏవియు ఉపయోగింప రాదు.

7. ఈగలు బొద్దింకలు చీమలు కలరా పురుగులను మోసికొని పోవును. ఆహార మీద క్రిమి కీటకములు ప్రాకకుండా మూతవేసియుంచ వలెను. ఆహారము వండిన తరువాత యీగలు వ్రాలకుండా మూతవేసి యుంచవలెను.

8. ఆహార పానీయములు తాకుటకు ముందు చేతులు సబ్బుతోను నీళ్లతోను కడుగ వలెను.

9. కలరా వ్యాపించియున్న సంఘములోని వారిని కుటుంబము లోని వారిని సాధ్యమైనంత వరకు తాకవద్దు.

10. ప్రయాణము చేయునపుడు నీ పానపాత్ర తువ్వాలు మొదలగు గునవి గూడా దీసికొని పొమ్ము. వంట కూటి బసలలోని పాత్రలు మొదల గునవి యుపయోగించుట ప్రమాదకరము.

23 వ ప్ర క ర ణ ము

జీర్ణవాహికకు సంబంధించిన వ్యాధులు

అజీర్ణమునకు కారణములు, చిహ్నములు

అజీర్ణమునకు సామాన్య చిహ్నము లేవియన కడుపు నొప్పి, అన్నకోశము ముట్టుకొనునపుడు పుండువలె నుండుట, తలనొప్పి, మరి డోకులు కూడా ఉండవచ్చును. ఒక్కొక్కపుడు వీపులో భుజముల మధ్య నొప్పి యుండవచ్చును. అన్నము తినిన అన్న కోశములోని నొప్పి కొంచె ముపశమించునటుల కన్పించి తరువాత మొదటి కంటె తీవ్రముగా వచ్చును. కార్జము సరిగా పని చేయదు. అందుచే మలము తెలుపు రంగుగా నుండును.

అజీర్ణము యొక్క కారణములు చాలా గలవు. ఒక సామాన్య కారణము నమలకుండా చురుకుగా తినుట అనగా అన్నము నమలక ముద్దలు ముద్దలుగా మ్రింగుట. ఈ పెద్ద ముద్దల జీర్ణము చేయుటకు చాలా జీర్ణరసమును అన్నకోశము తయారుచేయుటచే పుల్లని తేపు వచ్చును. మంచి ఆహారమైనను చాలా తినిన అజీర్ణము చేయును. బీదవారు ముతుక ఆహారము తిని అజీర్ణము తెచ్చుకొను చున్నారు. పంచదారలోను, ఉప్పులోను జాగ్రత్తచేసిన ఆహారములు అన్న కోశము నకు హానిచేసి అది చేయవలసిన పనికి ఉపయోగముగా నుండవు.

మత్తు ద్రవముల నుపయోగించుట కలవాటు పడినవారి కజీర్ణరోగ ముండును. వారికి ఆకలి ముఖ్యముగా ఉదయపు భోజనమునకు తక్కువ. వారికి కడుపు నొప్పియుండి భోజనము చేసిన తర్వాత తరుచుగా వాంతిచేసు కొందురు. పొగాకు కూడా అన్న కోశమునకు సారాయి చేయునంత హాని చేయును. దీనిని గూడా అజీర్ణ కారణములలో చేర్పవచ్చును.

ఉద్యోగులకు, విద్యార్థులకు, వ్యాపారస్థులకు శరీర వ్యాయామము లేక పోవుటచే అజీర్ణం తక్కువ. మనుష్యుని సృష్టికర్త "నీ ముఖపు చెమటకార్చి నీవు ఆహారము తినవలె" నని చెప్పెను. శరీరముయొక్క ఆరోగ్యము వ్యాయామము మీదను ఆహారము మీదను ఆధారపడి యుండును. ఎవరు తిని పరిశ్రమ చేయకుందురో వారు కొద్దిగా నైనను గొప్పగా నైనను అజీర్ణముచే బాధ నొందుదురు. అకాల భోజనముగా వేళ తప్పి వేళకు మధ్యాన్నము తినుట, మరి రాత్రి ప్రొద్దుపోయిన తర్వాత కడుపార భుజించుట. ఈ రెండుకూడా యెప్పుడో యొకప్పుడు అజీర్ణములోనికి దింపక మానవు. ప్రశస్తమైన ఆహారమునకు, శరీరమునకు హానిచేయు ఆహారములకు 13 వ ప్రకరణములో చూడుము.

చికిత్స

అజీర్ణమునకు చికిత్స చేయుటకు ముందు దానికి కారణమును తొలగింప వలెను. పొగాకు మత్తు పదార్థములను మానవలెను. అనారోగ్యముగానున్న అన్న కోశము ఆరోగ్యముగా నున్న దానివలె పని చేయలేదు. అందుచే తక్కువ ఆహారము తినవలెను. సులభముగా జీర్ణమగు వస్తువులు ఏవనగా: రెండు సార్లు కాల్చిన గోధుమ రొట్టె, బాగా కాగిన జావ, వేయించి ఉడకబెట్టిన వరి అన్నము, మెత్తగా ఉడక బెట్టిన కోడి గ్రుడ్లు, పీచి పండ్లు, పియరు పండ్లు, జామ పండ్లు యీపండ్లు ఉడకబెట్టినవైనను ఉడకబెట్టని వైనను మంచివే.

మిఠాయిలు తినరాదు. వేపుడు ఆహారములు తినరాదు. అజీర్ణ మెచ్చుగా నున్న విరేచనములకు మందు పుచ్చుకొని ఆ రోజు లంఖణము చేయవలెను. బాగా నీరసపడి యుండకపోయినను లంఖణమేమియు చేయదు. ఉపవాసము జీర్ణావయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చును. గాన అజీర్ణమును మాన్పుటకు సహ కారిగా నుండును.

పులితేపు ఉన్నప్పుడు పిండి పదార్థములను బహు తక్కువుగా తిని క్రొవ్వు పదార్థములు చముదు పదార్థములు తీసికొన వలెను. పులితేపు యెక్కువగానున్న నెం 12 వ చీటిలోని మందు 10 మొదలు 20 గింజల ప్రమాణము తీసికొన వలెను. ఉదయము లేచినపుడును మరిరాత్రి పరుండునపుడును కొంచెము వేడి నీటిని త్రాగిన అన్నకోశము బాగుపడును. కడుపులో నొప్పిగా నున్నపుడు దినమునకు రెండు మూడు సార్లు యిరువది నిమిషముల వంతున కాపడములు బెట్టిన చాలా లాభకరముగా నుండును.

అన్నిరకముల అజీర్ణములోను ఆహారము నింపాదిగా తిని బాగా నమలుట చాలా ముఖ్యము. జీర్ణావయవములు వాటి పని సరిగా చేయుటకు ప్రతి దినము దేహ పరిశ్రమచేయుట అవశ్యకము. ఒడలు తరుచుగా స్నానము మూలమున శుభ్రముగా నుంచవలెను. ఆ భోజనము వర్జించుము.

మల బద్ధకము

ప్రతి రోజు ఒకటి రెండు విరోచనములు కావలెను. రెండు మూడు రోజుల కొకసారి విరోచనమైన దానిని మలబద్ధక మందురు. ప్రతి దినము విరోచన మగుటకు ప్రతి దినము మందు తీసికొన వలసినవారికి మలబద్ధకము గలదు. మలబద్ధకమునకు ఇతర చిహ్నములు యేవనగా నాలుకపై తెలుపు పదార్థ ముండును. నోటి దుర్వాసన, అప్పుడప్పుడు తలనొప్పి, తల పై భాగములోను వెనుకను కడుపులోను గాభరాగా నుండుట.

మలబద్ధకమునకు కారణము యింటిలో కూర్చొనుట, కాఫీ, టీ పొగాకను మత్తు పదార్థము లుపయోగించుట వీని సందర్భాలలో మలబద్ధకము కడుపులో విపరీతపు మార్పులు కలిగించ వచ్చును. తరుచుగా భేదికి మందు తీసికొన్న మలబద్ధకము ప్రారంభించును. స్త్రీలలో మలబద్ధకమునకు కారణము విరోచన మునకు వెళ్లుటకు కోరిక గలిగినపుడు వెళ్లకపోవుట. కొంతకాలములో పేగుల క్రిందిభాగమున మలము నిలువయుండును, అది వారికి తెలియక మలవిసర్జనము చేయు కోరిక వారికి పుట్టక మొండి రకపు మలబద్ధకము ప్రారంభమగును.

చికిత్స

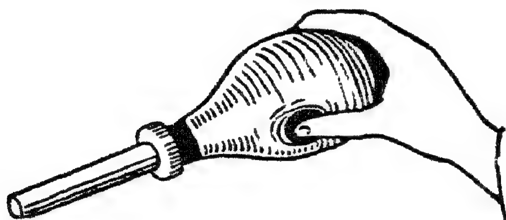
తప్పు అలవాట్లు మానుటచే మలబద్ధకము మానును. ప్రకటించిన మందుల కంటె సరియైన ఆహారము దేహ పరిశ్రమ మలబద్ధకమును సులభముగా మాన్పును. ప్రతిదినము నడక నడిచియో తోటలో పనిచేసియో మరియొక విధముగానో దేహ పరిశ్రమ చేయవలెను. ఒక ప్రత్యేక పరిశ్రమ చాలా లాభకరముగా నుండును. అదేదన వెల్లకిల పరుండి రెండు కాళ్లు నిటారుగ పైకెత్తుట. ఇట్లు ఇరువది ముప్పది సార్లు ప్రతి ఉదయము చేయవలెను. ప్రతిసారి కాళ్లు పైకెత్తునపుడు క్రిందకు దింపునపుడు గట్టిగా ఊపిరి తీసికొని కొంచ మాగుము. కాళ్లు పైకి చురుకుగా యెత్తరాదు. కాళ్లు మోకాళ్లు ముడువ వలదు. కాళ్లు నింపాదిగా

దింపుము. క్రింద పడవేయవద్దు ఈ వ్యాయామము కడుపు కండరముల బలపరచి అజీర్ణమును పోగొట్టుటకు దోడ్పడును.

ఉదయము లేవగానే చన్నీళ్లుగాని వేడినీళ్లుగాని త్రాగుట చాలా విషయములకు మంచిది. చాలామంది కావలసినంత ద్రవ పదార్థము త్రాగకపోవుటే వారి మలబద్ధకమునకు కారణమై యుండవచ్చును. ఈ కారణముచే, మలబద్ధకమున్న వారు భోజనమప్పుడు త్రాగిన నీరుగాక అయిదారు గ్లాసుల నీళ్లు త్రాగవలెను. నీటికి బదులు కొంత పండ్లరసము త్రాగవచ్చును.

మలబద్ధకము గలవారిలో కొందరి మలము తెల్లగా నుండును. ఇది కార్జము పనిచేయకుండుటకు కారణము. కార్జము తన పని బాగా చేయుటకు దినమునకు రెండుసార్లు పదిహేను యిరువది నిమిషముల వరకు కాపడము పెట్టవలెను.

మలబద్ధకము పోవుటకు దేని కలవాటు పడుట మంచిది. మందుమాత్ర ముపయోగించుట కారంభించిన ప్రతి దినము దానిని వాడక తప్పదు. ఈ విధముగా హానికరమైన అలవాటు బలపడు చున్నది.



యెనీమా పేగుల శుద్ధిచేయుట కెప్పుడైనను బనికివచ్చును. కాని యెనీమా ప్రతిదినము చేయుట మంచిదికాదు. ఒక మంచి పద్ధతి యేమన, విరోచనమగుటకు ఒకటి రెండు రోజులు ఒక శేరు వేడినీళ్లతో యెనీమాచేసి మూడవ దినమున కొంచెము చన్నీళ్లతోను నాలుగవ దినమున మరి తక్కువ నీళ్లతోను యెనీమా చేయవలెను. ఈ విధముగా చేసిన ఒకటి రెండు వారములలో నీరెక్కించ నక్కర లేకుండా విరోచనమగును.

సామాన్య మలబద్ధ చికిత్సలో చాలా యుపయోగమైన పద్ధతి నుపయోగించుటకు ఒక రబ్బరు పిచికారీ కావలెను. (దీనిలో నున్న పటమును చూడుము.) దీనితో పేగుల క్రింది భాగములోనికి కాచి చల్లార్చిన నీరు రెండు పిచికారీలు యెక్కించిన తరువాత కొన్ని నిమిషములాగి మలవిసర్జనము

చేయుము. ఈ కొద్ది నీరు పేగులను ఖాళీ చేయుటకు ప్రేరేపించుటకు చాలును. ఈ పద్ధతి యెనీమా కంటె సులభమైనను దానంత గుణమునే యిచ్చును.

మలబద్ధ చికిత్స లన్నిటిలోను రోగి వేళకు బహిర్దేశమునకు వెళ్లవలెనని తెలిసికొన వలెను. సరియైన కాలము ఉదయపు భోజనానంతరము ప్రతి దినము కడుపునొప్పి వచ్చినను లేకున్నను ఆ వేళకే బహిర్దేశమునకు వెళ్లవలెను. అటుల చేసిన పేగులకు ఆవేళప్పుడే ఖాళీచేయుట అలవాటగును.

విరోచనముల మందు వుపయోగించక తప్పనియెడల ద్రవరూపముననున్న కేస్కారా సెగ్రాడా పదిహేను బొట్లుగాని, రెండు అయిదు గింజల పరిమాణము కేస్కారా సెగ్రాడా మాత్రలు కాని ప్రతి సాయంత్రము సేవింప వలెను. (cascara sagrada)

మూల శంఖ

ఆసనము లోపలగాని ద్వారము వద్దగాని బయలుదేరు చిన్న గడ్డలను మూల శంఖ యందురు. ఈ గడ్డ యా స్థలములోనున్న చెడ్డ రక్త నాళములు ఉబ్బుటచే తయారైనది. దీనికి ఒక కారణము మలబద్ధకము.

చికిత్స

మూల శంఖ చికిత్సలో ముఖ్యభాగము మలబద్ధకము మాన్పుటయే. ఇది చేయుటకు యింతకు ముందు వివరించిన పద్ధతు లుపయోగింప నగును. తీవ్రమైన మూల శంఖచే బాధ పడుచున్న వానిని సమర్థుడగు వైద్యునిచే పరీక్ష చేయించ వలెను. ఏలయనిన అట్టి సంధర్బములలో బాధను కుదుర్చుటకు సమర్థుడగు వైద్యుని నిపుణత అవసరము,

మూల శంఖ తీవ్రముగా లేనపుడు యీ క్రింది పద్ధతు లుపయోగ కరములుగా నుండవచ్చును. ప్రతి దినము ఉదయము భోజనమైన తర్వాత సరియైన వేళకు మలవిసర్జన చేయవలెను. మలబద్ధ సందర్భమున చూపబడినట్టి చిన్న పిచికారి సంపాదించుము. పేగులోనికి పరిశుభ్రమైన చల్లని నీరు ఒకటి రెండు పిచికారీలు కొట్టుము. ఇది చేసిన కొన్ని నిమిషములకు పేగులు ఖాళీచేయుము.

పేగులు ఖాళీయైన తర్వాత మరియొక పిచికారీ చలినీళ్లు యెక్కించి వెంటనే పేగులు ఖాళీచేయుము. ఇది పేగులో అడుగు భాగమును శుభ్రపరచును.

చికిత్సలో యివి చాలా ముఖ్యము. పేగులు ఖాళీచేసిన తర్వాత శుభ్రమైన తడి బట్ట తీసికొని అసనము చుట్టు కడుగుము. ఆపిన తర్వాత యీ క్రింద చెప్పబడిన తైలము పూయుము. లెడ్ అసిటేట్ (led acitate) రెండు భాగములు టానిక్ ఆసిడ్ (tanic acid) ఒక భాగము వెలగెనా తైలము 15 భాగములు కలుపుము. ఈ తైలము అసన ద్వారమునకు అసనములోని పేగుకు పూయవలెను.

అతిసారము

అతిసారము ప్రత్యేకమైన యొక రోగము కాదు. అది చాలా రోగములలో కనపడు చిహ్నము. చుట్టుపల్ల కలరాయున్న అతిసారము కలరా యొక్క ప్రథమ చిహ్నము కావచ్చును. దీనికి 23 వ ప్రకరణములో వివరించిన పద్ధతి ప్రకారము చికిత్స చేయవలెను. విరోచనములు చాలా రోజుల నుండి యెక్కువగాను జిగటగాను అగుచుండిన యీ ప్రకరణములో జిగట విరోచనములకు చెప్పబడిన చికిత్సా విధానము ననుసరింప వలెను.

సాధారణముగా విరోచనములు చాలా సందర్భములలో అయుక్తాహార పానీయముల వలన గలుగు చున్నవి. అతిసారము గలిగించునది అజీర్ణ పదార్థము. పూర్తిగా పచనముకాని పదార్థము కావచ్చును. చెడిపోయిన పదార్థము కావచ్చును. బాగా పండని కాయ కావచ్చును. పీతలుగాని యెండు చేపలు గాని కావచ్చును. అతిసారము చాలావరకు యీగలు మూలమున కలుగు చున్నది. అమితముగా తినుట, అపరిశుభ్రపు వాయువు, నీరు, పేగులలో పురుగులు, కడుపు చల్లబడుట కూడా అతిసారము కలుగ చేయును.

చికిత్స

తరుచుగా విరోచనములగుట: పేగులేదియో దుష్ట పదార్థములు తమలో నుండి బైటికి పంపించ యత్నించు చున్నదానికి గురుతు. ఇందుకై సాధ్యమైనంత సాయము చేయవలెను. వెచ్చని నీరు చాలా త్రాగవలెను. విరోచనమైన వెంటనే (105 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు) వెచ్చని యెనీమా చేయవలెను. అముదముగాని యెప్సమ్ ఉప్పుగాని తీసికొను చుండవలెను. నీరు యిష్టము లేనియెడల అర్థశేరు గంజిలో టీ గరిటెడు ఉప్పువేసిన నీళ్లుపయోగింప వలెను. నీరు ఆహారపు కాల్వ

గుండా పేగులలోనికి పోయి అక్కడ అతిసారమునకు కారణభూతమైన పదార్థమును కడిగి వేయును.

మూడు నాలుగు గంటల కొకసారి కడుపుమీద పదిహేను నిమిషములు కాపడము పెట్టిన నొప్పి తగ్గి రోగము కుదురుటకు సహాయపడును.

ఎనీమా చేయుట నీరు త్రాగుట ఒక దినము చేసిన వెనుక అతిసారము ఆపివేయుటకు ఈ క్రింది విధముగా చేయవచ్చును. త్రాగు నీటి కొలతను తగ్గించుము. విరోచనము కాగానే వెచ్చటి పిండి యెనీమా యీయవలెను. (25 వ ప్రకరణము చూడుము) నెం8 రు చీటి బాపతు మందు నాలుగు గంటల కొకసారి యిమ్ము. (50 వ ప్రకరణము చూడుము.)

అన్ని రకముల విరోచనములలోను రోగి తిరుగకుండా పండుకొని యుండవలెను. పక్కమీదనే యుండుట ప్రశస్తము దెబ్బతగిలిన కాలు, చెయ్యి కదపిన యెట్లు బాధ హెచ్చునో అతీరుగానే నడుచుట అతిసారమును హెచ్చుచేయును.

ఇరువది నాలుగు గంటలు మొదలు నలుబది యెనిమిది గంటల వరకు గంజి నీళ్లు కోడి గ్రుడ్డు నీళ్లు యీయవలెను. అతిసారము తగ్గువరకు గట్టిపదార్థములు కొంచమైనను తినరాదు. తగ్గిన తరువాత గూడా చాలా దినములు గట్టి పదార్థములు బహు తక్కువగా తినవలెను. అతిసారము పూర్తిగా కుదిరిన తర్వాత గూడా సోటెడు శాఖాహారముగాని మాంసముగాని తరుచుగా రోగమును తి రుగట్టును.

అతిసారపు రోగి అహారమునకున్ను పానీయమునకున్ను ఉపయోగించు గిన్నెలు గరిటెలు చాలా శుభ్రముగా నుంచవలెను. వాటిని కాచిన నీటితో కడుగవలెను. రోగి భుజించుటకు ముందు చేతులు శుభ్రముగా కడుగుకొన వలెను. అతిసారము పూర్తిగా తగ్గువరకు 12 మొదలు 15 అంగుళముల వెడల్పుగల ప్లానెలు గుడ్డ కడుపుచుట్టు ధరింప వలెను. ఇది కడుపు చల్లబడకుండా చేయును

జిగటి విరోచనవం

జిగట విరోచనములు గూడా అతిసారము వలెనే కలుగును. కాని, విరోచనములగునపుడు పేగుల చివర భాగములో నొప్పిగాను మంటగాను యుండును. విరోచనములు తరుచుగా అగును గాని, కొంచెము కొంచెముగా యగును వాటిలో చీము రక్తము వుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు యీ రోగము తీవ్ర జ్వరముతో వచును.

ఆసియా ఖండమునందు యున్న దేశములలో సాధారణముగా వచ్చు జిగట విరేచనములు 'అమీబా' యను క్రిమిచే కలుగజేయబడు చున్నవి. అమీబా అను క్రిమి సూక్ష్మ దర్శిని సహాయముతో మాత్రమే కనబడును, ఇవి ఆహార పానీయములతో బాటు పేగులో ప్రవేశించును. అమీబా జిగట విరేచనములు ప్రారంభించి నపుడు విరేచనములతో గూడా రక్తము చీము పడుట, కడుపు పట్టి వుండగును. విరేచనమప్పుడు పేగుల చివర భాగములో మంటగా నుండును. రోజుకు ముప్పది కంటె యెక్కువ విరేచనములగును, రోగి నీరసపడును, బరువు తగ్గును, రోగము తరచుగా దీర్ఘకాలముండును, మరల మొదటికంటె యెక్కువ విరేచనములు ప్రారంభించును.

అమీబా జిగట విరేచనములు చాలా కాలమున్న తిన్న వెంటనే ఆహారము మార్పు జెందకుండా శరీరమునుండి బయటికి పోవును.

అమీబా జిగట విరేచనములున్నవారి కార్జములో కురుపు బయలుదేరును. కార్జములో కురుపున్నప్పుడు కుడివైపు ముందరి భాగమున ప్రక్క యెముకల క్రింద నొప్పిగా నుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు క్రింద నొప్పిగా నుండును.

చికిత్స

జిగట విరేచనములు చాలా అపాయకరమైన రోగము. అందుచే సమర్థుడగు వైద్యునిచే చికిత్స చేయించ వలెను. రోగి బాధపడుచున్న విరేచనముల రకము నుబట్టి చికిత్స యుండును. వివిధ రకముల విరేచనమునకు భేదము తెలివిగల వైద్యుడు చెప్పగలడు.

రోగి నెమ్మదిగా పక్కపై పరుండు టత్యావశ్యకము. విరేచనమగు ప్రతిసారి పక్కపైనుండి లేవ నక్కర లేకుండా పింగాణీ పళ్లెము మల విసర్జనమునకు ఉపయోగింప వలెను. జిగట విరేచన చికిత్సలో రోగి పక్కమీద విశ్రాంతి పొందుట చాలా అవసరము. పత్రికలలో ప్రకటించు మందులేవియు వాడవద్దు. ఈ రోగము కుదర్చగలవి బహుకొద్ది మందులు మాత్రమే గలవు. విచక్షణ లేకుండా అతిసారమున కుపయోగించు మందులు వాడుటచే రోగము హెచ్చగును. ఆల్కహాలు సారాయిని యే రూపముగా వాడినను హానిచేయును, వాటి నెప్పుడును ఉపయోగించరాదు.

సామాన్య రకమునకు చెందిన జిగటి విరోచనములు

సామాన్య రకమునకు చెందిన జిగటి విరోచనములు షార్ప్ అండ్ డోమ్ (sharpe and dohe) వారు తయారుచేయు క్రీమ్ సక్సిడైన్ మందువలన ఆరంభ దశలో నయము చేయబడ గలదు. పెద్దవారికి మొదటిగా 2 టేబిలు స్పూనులు, వ్యాధి తగ్గువరకు ప్రతీమూడు గంటలకు ఒక టేబిలుస్పూను చొప్పున వాడవలెను. చిన్న పిల్లలకు మోతాదు తగ్గించి యివ్వవలెను.

ఇందు ఉపయోగించ వలసిన మందులేవనగా. కుర్చీ బిస్మత్ బిళ్లలు, 100 బిళ్లల వరకూ రోజుకు మూడు సార్లు చొప్పున పుచ్చుకొన వలెను. ఒక వారము విశ్రాంతి తీసికొనిన తరువాత మరల వాడుము. పాలు గాని పెరుగుగాని రోజుకు మూడుసార్లు చొప్పున తీసికొన వచ్చును.

క్వినీ క్రిన్ కార్బోసాన్ కలిపి వాడవచ్చును. తీవ్ర కేసులలో ఆర్యోమైసిస్ వాడవచ్చును.

మొదటి వారములొ సల్ఫా తలడిన్ ఈ క్రింది విధముగా ఇవ్వవచ్చును. మొదటి మోతాదు ఆరు బిళ్లలు ఒక్కొక్క సారి మూడు చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు చొప్పున ఒక వారము వాడవచ్చును. ఇవి అర్థగ్రాము బిళ్లలు. ఇది వారము వాడిన తరువాత డైయోడొకిన్ ఒక్కసారి మూడు చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు ఒక వారము వాడవచ్చును. అప్పటికిని గుణము కనబడకపోతే ఈ చికిత్స మరలా ఇవ్వవలెను.

ఎమీబిక్ రక్త గ్రహిణి కేసులన్నిటినీ నిపుణుడైన వైద్యుడే చికిత్సచేయ వలెను.

అమీబా జిగటి విరోచనముల చికిత్సకు ఆహారము పల్చటి ద్రవ పదార్థములు. అర ఔన్సు అముదముగాని, యెప్సమ్ ఉప్పుగాని, గ్లాబర్సు ఉప్పుగాని యిచ్చి పేగులు శుభ్రపరచవలెను. అముదమువలన విరోచనములైన తరువాత (emetin యెమిటిన్ యివ్వవలెను. ఈ మందు అమీబా జిగట విరోచనములను తప్పక తగ్గించును. వైద్యుడు సందర్భ పడినయెడల అతడు యెమిడిన్ చర్మములోనికి యెక్కించును. వైద్యుడు దొరకని యెడల బర్రోస్ వెలకిమ్ కంపినీ వారిచే తయారుచేయబడిన యెమిడిన్ బిళ్ళలు పది దినములు తీసికొన వలెను. మందు తీసికొన్న దినములలో రాత్రులయందు భోజనము చేయరాదు. రాత్రి భోజనము చేసిన వాంతిచేయును.

ఎనాటిన్ దొరకని యెడల 10 మొదలు 20 గ్రెయినుల ఐపికాక్ (Ipecac) దినమునకు రెండుసార్లు చొప్పున చాలా రోజులు తీసికొన వలెను. ఐపికాక్ తీసికొనుటకు పూర్వము మూడు గంటలసేపు యే ఆహారమును దీసికొనరాదు. మందు తీసికొన్న తర్వాత రోగి నెమ్మదిగా పరుండవలెను. మూడు గంటలు వాటువరకు ఆహార పానీయము దీసికొనరాదు. వాంతులు రాకుండా చేయుటకు ఇదియంతయు చేయవలెను. రోగము హెచ్చుగా నున్నపుడు మంటచేతను నెప్పిచేతను గలిగిన బాధను కడుపుమీద కాపడములు పెట్టుటచేతగాని, పల్చనిరాయి కాల్చి గుడ్డలో చుట్టి పొడి గుడ్డలోచుట్టి కడుపుమీద పెట్టుటచేతగాని తగ్గింప వచ్చును. వెచ్చటి ఎనీమా (26 వ ప్రకరణము చూడుము.) 40, 50 చుక్కలు (laudanum) ద్రావకము చేర్చి చేసిన బాధ తగ్గును. ఎనీమా అర్ధశేరు నీటికి గరిటెడు ఉప్పు కలిపినదియు చాలా వేడిగా నున్నదియు పేగుల క్రింది భాగము శుభ్రపరచుటకు తరచుగా విరోచనమునకు పోవలెనను కోరిక తగ్గును.

దీర్ఘకాలమున్న జిగటి విరోచనములకు మొట్టమొదట ఎమిటిన్ యెపికాక్ చాలా రోజులుపయోగించి చూడవలయును. రోగి పక్కమీదనే యుండవలెను. ప్రతి దినము కొద్దిగా ఆముద మిచ్చుచుండ వలెను. పొంగునీళ్లు, కోడిగ్రుడ్డు, నీళ్లు మాత్రము ఆహారముగా యీయవలెను. (50 వ ప్రకరణము చూడుము.) యెమిటిన్ యెపికాక్ గుణమీయని యెడల మందు కలిపిన యెనీమా నీయవలెను. మొదటి శేరు వేడి నీటిలో మూడు గరిటెలు బైకార్బనేట్ ఆఫ్ సోడా (సోడా పొడుము) కలిపి యెనీమా చేయవలెను, నీరంతయు పోవువరకుండి అర్ధశేరు వేడి నీటిలో రెండు గరిటెల బొరాసిక్ ఆసిడ్ గాని అర గరిటెడు ఉప్పుగాని కలిపి యెనీమా చేయవలెను. ఈ చికిత్స ప్రతి దినము చేయవలెను.

రెండు రకములైన జిగటి విరోచనములు

రెండు రకములైన రక్త బేది వ్యాధులకు కూడా అర్యోమైసిన్ వాడవచ్చును. ఈ మందు 250 మిల్లిగ్రాముల కాప్సూల్సులుగా దొరకును. చిహ్నములు అణగిపోవు వరకూ ప్రతి ఆరుగంటలకు రెండు కాప్సూల్సు చొప్పున వాడవలెను. తరువాత ప్రతి ఆరు గంటలకు ఒక కాప్సూల్‌కు మోతాదు తగ్గించి రెండు మూడు దినములు వాడవలెను. చిన్న పిల్లలకు ఉపయోగించే అర్యోమిసిన్‌ను "స్పెర్సోడిస్" అనెదరు. ఒక టీస్పూనుడు చాకలెట్ పొడరుకు ఏబది మిల్లిగ్రాములు

వంతున తయారు చేయబడినది. అయావస్తువులలో ఇవ్వవలసిన మోతాదు మందులోవచ్చే కాగితములో నుండును.

గుణమిచ్చు అనేక చికిత్స లున్నవిగాని అవి వైద్యుడే చేయవలెను. అన్ని రకముల జిగటి విరోచనములలో సరియైన ఆహారము ప్రాముఖ్యమైనది. విల యసిన జిగటి విరోచనములలో పేగుల లోపలి భాగము వాచి యుండును. మామూలు ఆహారము పేగులకు బాధ కలిగించి రోగమును హెచ్చు చేయును. జిగటి విరోచనములతో నున్నవాడు మామూలు బోజనము చేయుట వాచిన కంటిలో నలకలు తోయుట వంటిది. ఆహారము వీలైనంతవరకు తగ్గించ వలెను. నోరు నాలుకమీద తెల్ల పదార్థమున్నపుడు అన్నపు జావ కోడి గ్రుడ్డు నీళ్లు తీసికొన వలెను. పచ్చి కోడి గ్రుడ్డు తినవచ్చును. (47 వ ప్రకరణము చూడుము.) దినమునకు మూడుసార్లు చాలా తినుటకంటె రెండు గంటలకొకసారి కొంచెము కొంచెము తినుట మంచిది. ఆహారము చాలా వేడిగా గాని చల్లగా గాని ఉండరాదు. పులుపు పదార్థము మానవలెను. నాలుక పూయనియెడల పాలు తీసికొన వచ్చును. పాలు శుభ్రమైనవి క్రొత్తవి సంపాదించి యుపయోగించుటకు ముందు కాగ బెట్ట వలెను. తినుట విషయమై జాగ్రత్తగా నుండవలెను. శాఖాహారములు తిన రాదు. చాలా రకముల పండ్లు సరిగా జీర్ణముగావు. గట్టి పదార్థము లేమైన మ్రింగుటకు ముందు మెత్తగా నమలవలెను, బాగా నమలని చిన్న ముక్క మూల మున బాగా తగ్గిన దానికి రోగము తిరుగబెట్ట వచ్చును. నోరు నెం 10 చీటి మందుతో దినమున కనేకసార్లు కడిగి శుభ్రముగా నుంచవలెను. (50 వ ప్రకర ణము చూడుము.)

అతిసారము, జిగటి విరోచనములు రాకుండ చేయుట యెట్లు?

అతిసారము, జిగటి విరోచనములు తక్కిన రోగములకంటె సులభముగా రాకుండా చేయవచ్చును. రోగ క్రిములు నోటిగుండా శరీరములో ప్రవేశించును. అందుచే రోగము రాకుండా జేసికొనుటకు పరిశుభ్రమైన ఆహార పానీయములు మాత్రమే యుపయోగించుటయు, అశుభ్ర వస్తువేదియు నోటిలో పెట్టుకొన కుండు టయు అవసరము. ఈ క్రింది నియమముల ప్రకారము నడచుకొను వారు అతి సారము, జిగటి విరోచనములు రాకుండా చేసికొన వచ్చును.

1. అశుభ్రపు నీరుపయోగించుట చాలా వరకు అతిసారము, జిగటి విరోచ

నములు వచ్చుటకు కారణము. ఈ రోగమున్నవారి మలములో యీ క్రిములు లెక్క లేనన్ని యుండును. పాయిఖాన దొడ్డి సామాన్యముగా నూతులవద్దను, యేళ్లవద్దను యుండును. వర్షాకాలమున మలమును నూతిలోనికి యేళ్లలోనికి తీసికొని పోవును. అజాగ్రతగా మనుష్యులు నూతులవద్దను యేళ్లలోను మలము పారవేయుదురు. నూతులలోని నీరుగాని యేళ్లలోని నీరుగాని కాగబెట్టకుండా త్రాగువారికి యేదో యొక విషమగు అతిసారమో జిగటి విరేచనములో వచ్చును. ఈ కారణములచే త్రాగునట్టి నీటిచే రోగము వ్యాపించును. శుభ్రముచేసుకొనని నీటిని ముందు కాగబెట్ట వలెను.

2. చేతులు శుభ్రముగా కడుగుకొనిననే తప్ప త్రాగు నీరు, ఆహారము, చేతు లతో ముట్టవద్దు.

3. కడుగని పళ్లెములలో ఆహారము పెట్టినను అవి నేలమీద పడినను అతిసారము గ్రహణి కలిగించు క్రిములు వానికి అంటుకొని వచ్చును. అందుచే ఉపయోగించినప్పుడెల్ల పళ్లెములు మొదలగు పరికరములు కాచిన నీటితో శుభ్రపరచవలెను; నేలమీదపడిన పదార్థము వేడినీళ్లతో కడుకుట వీలున్నగాని బూడిదైన భాగమును తీసివేయుటకుగాని వీలున్న తప్ప, అవల పారవేయుము.

4. ఆహారము మీద యీగలు మునరకుండా చూడవలెను. యీగలు అతిసారము గ్రహణి యున్నవారి మలము తినును. మలము ఈగల కాళ్లకు అంటుకొనును. ఈ యీగలు శుభ్రమైన ఆహారము మీద వ్రాలి లకల కొలది క్రిములను దానిపై విడుచును. 48 వ ప్రకరణములో యీగలను వదల్చుకొను మార్గమును చూడుము.

5. చాలా మట్టుకు ఆహార పదార్థముల వండవలెను. బజారులో కొన్న కూరలన్నియు ఉడక బెట్టవలెను. దోసకాయ వంటివి వేడి నీళ్లలో ముంచి తొక్క తీయవలెను. బజారులో కొన్న పండ్లు తినుటకు ముందు తొక్క తీయవలెను. పండు మీద వేడి నీరు పోసి తరువాత తొక్క దీసిన పండును శుభ్రముగా ఉన్నట్లు చెప్పవచ్చును.

బజారులో అమ్ము పుచ్చకాయ ముక్కలు, పండ్ల చీలికలు చాలావరకు అతిసారము విరోచనములకు జిగట విరోచనములకు కారణమగు చున్నవి.

6. ఇంటిలో ఒకరికి జిగట విరోచనములుగాని అతిసారముగాని యున్న మలము పారవేయుటకు ముందు రోగ క్రిముల నాశనము చేయవలెను. 48 వ

ప్రకరణములో యి పద్ధతి వివరింప బడినది. రోగి యుపయోగించిన గరిటెలు తువ్వాళ్లు మొదలగునవి యితరులుపయోగించ రాదు.

7. నోటిలో వ్రేళ్లు పెట్టుకొనవద్దు. వ్రేళ్లు చాలా అశుభ్ర వస్తువుల ముట్టుకొనుటచే నోటిలో బెట్టుకొనిన అతిసార క్రిములు లోనికి ప్రవేశించును. ఎప్పుడు నాణెములుగాని యితర వస్తువులు లేవిగాని, (శుభ్రమైన అహార పానీయములు దప్ప) నోటిలో పెట్టుకొనరాదు.

8. విరోచనములు కొద్దిగా ప్రారంభము కాగానే నిశ్శబ్దముగా నుండి చికిత్స ప్రారంభింప వలెను. ఆహారము తగ్గించవలెను. ద్రవ ఆహారములు మాత్రమే తినవలెను. మొదటనే జాగ్రత్త దీసికొన్న రోగము తీవ్రముగాకుండా అవుచేయ వచ్చును.

గమనింపు: సల్ఫా వర్గపు మందులు వాడినపుడు ఎక్కువగా నీరు త్రాగుట మరచిపోకూడదు. ఇది అత్యవసరము. లేకుంటే మూత్రపిండములకు హాని సంభవించ వచ్చును.

24 వ ప్రకరణము

కీటకములచే వ్యాపింపజేయబడు వ్యాధులు

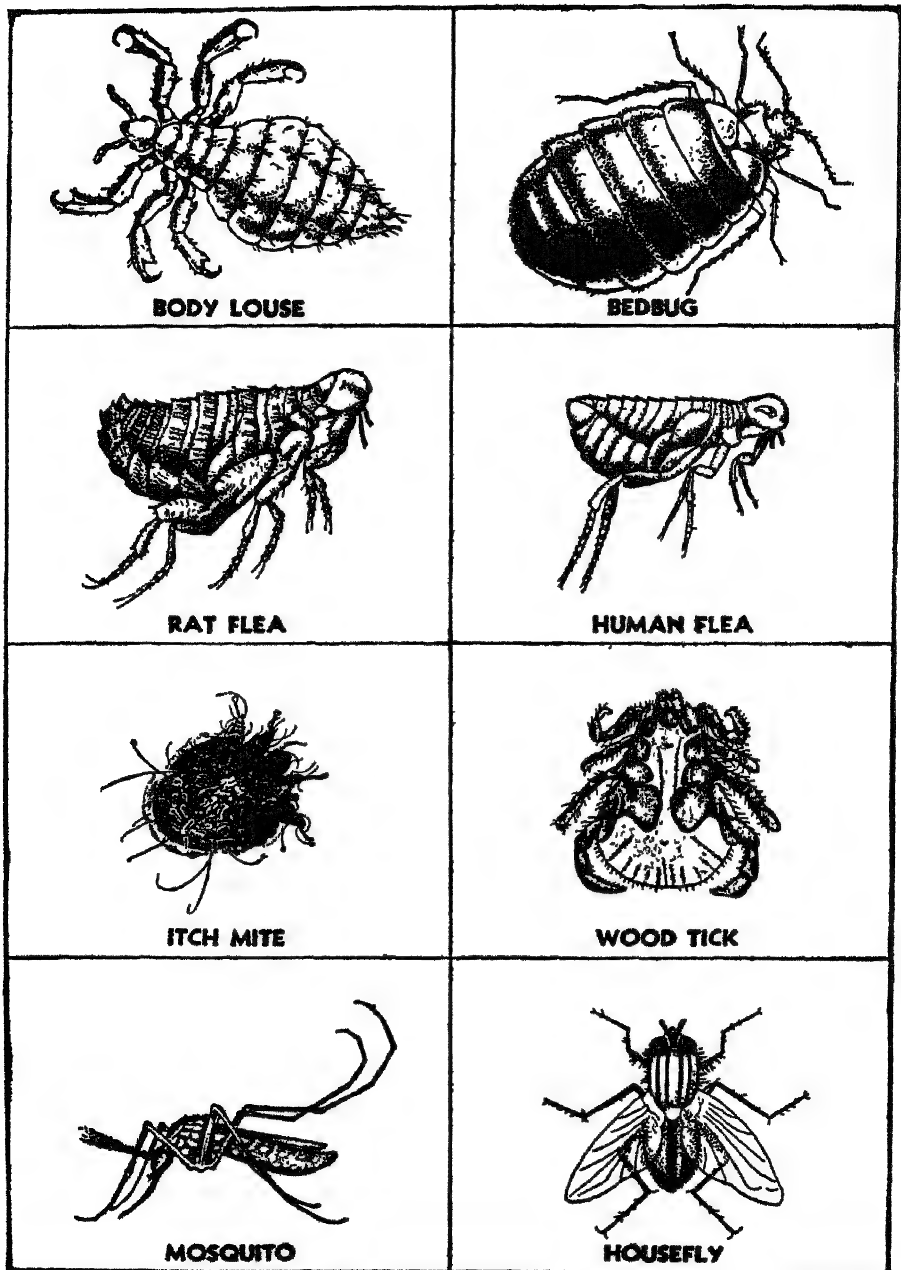
విషజ్వరము Typhus Fever

ఎపిడెమికా జ్వరము, ఓడజ్వరము, కాటకపు జ్వరము అను పేర్లతో కూడా విషజ్వరము పిలువబడు చున్నది. ఈ పేర్లనుబట్టి విషజ్వరము యొక్క నైజము ఎట్టిదో తెలియగలదు. అనగా నంపూర్ణమైన ఆహారపోషణగల వారికి అశుభ్రమైనట్టి ప్రదేశములలో క్రిక్కిరిసియుండు వారిలో ఈ వ్యాధి కనుగొన బడగలదు. కరువు ప్రదేశముల లోనిది ఉపద్రవ కరమైనదిగా నుండును.

తలపేను చీరపేనుల వలన ఇది వ్యాపించబడు చున్నదని ఋజువుపర్చ బడినది నల్లి వంటి మరితర కీటకముల వలన కూడా వ్యాపించబడ దానికి అవకాశమున్నది. విషజ్వరమునకు గురియైన రోగి యొక్క మలమూత్రములచే మైలపడిన భోజన పానీయములద్వారా కూడా ఈ జ్వరము వ్యాపింప వచ్చును.

చిహ్నములు

టైఫస్‌జ్వరపీడితుని గఱచిన పేనుగాని, నల్లిగాని ఆరోగ్యవంతుని కఱచిన యెడల, అతనికి పన్నెండు దినములలోపననే ఈ జ్వరము తగులును. ఇది చలితో ఆరంభమగును; తరువాత ఉష్ణము క్రమముగా హెచ్చి, చిత్తభ్రమ కూడా కలుగ వచ్చును. కండ్లు ఎఱుపెక్కి నీరు కారును. నాలుగవ రోజుకే జ్వరము 104 నుండి 106 డిగ్రీల వరకు పెరగవచ్చును. తరువాత నాలుగు దినముల వరకు ఉదయపువేళలలో తక్కువ జ్వరము వచ్చును, కాని సాయంకాలము 103 లేక 104 డిగ్రీలకు తగ్గదు. సాధారణముగా పదునాలుగవ దినము అకస్మాత్తుగా జ్వరము తగ్గిపోవును. అతిగా చెమట పట్టును.



మొదటి వరుస, పైనుండి కిందికి: పేను, ఎలుక పేను, గజ్జిపురుగు, దోమ. రెండవ వరుస: నల్లి, చీరపేను, గోమారు, ఈగ.

వ్యాధి సోకిన మూడవ లేక నాలుగవ దినమున స్ఫోటము (eruption) శరీరమంతట బయలు దేరును భుజములమీదను, మోచేతుల దిగువను ఎక్కువగా గమనింప నగును. ఆరంభములో నివి పొంగును పోలియుండును. తరువాత వీటి మధ్యభాగమున నీలపు చుక్క కనబడును.

చికిత్స

ఈ వ్యాధిని స్వస్థతపర్చుటకాని, కాలపు పరిమాణమును తగ్గించుటకాని మందులు చేయజాలవు. టైఫాయిడ్ జ్వరమునకు (22 వ అధ్యాయము) ఉపయోగించిన చికిత్సయే దీనికి మంచి పత్రైనది రోగి పండుకొని యుండవలెను. పడక ఇంటి వెలపల, వసారాలోనో, మరియొక చోటనో ఉండుట క్షేమము. పొంగించిన నీటిని ధారాళముగా ఇచ్చుచుండ వలెను; సంతర్పణముకాదా. వరి జావలు, గ్రుడ్లు, సూపులు, కస్టర్డ్స్, టోస్టువేసిన బ్రెడ్, కాచిన పాలు ఈ రోగికి ఆహారము.

ఈ రోగము రాకుండా చేయుట

శుభ్రమైన ఇండ్లలో నివసించుచు, శుభ్రమైన వస్త్రములను ధరించువారికి ఈ వ్యాధి సోకడానికి అవకాశము లేదు; ఎందుచేతననగా వారి తలలోగాని, వస్త్రములలోగాని పేలు ఉండవు; వారి పడకలలో నల్లు లుండవు.

పొరుగింట విషజ్వరము ఉన్నట్టు తెలిసినప్పుడు ఈ కీటకములు కుట్టకుండా జాగ్రతపడవలెను. వారి పరుపులమీద కూర్చొనుటగాని, వారు ధరించి విడిచిన వస్త్రములను ధరించుటకాని తగదు.

రోగియొక్క చికిత్స విధానములో పడకలను బట్టలను శుభ్రపర్చుట ఒక ముఖ్యభాగమై యున్నది. రోగి వ్యాధినుండి స్వస్థపరచబడిన తరువాత పరుపులను వస్త్రములను వేడినీటిలో శుభ్రపర్చవలెను.

డెంగే జ్వరము వేగ్లు (బొబ్బవ్యాధి లేక మహమ్మారి)

డెంగే జ్వరమును దోమలు వ్యాపింపచేయును. డెంగే విషమును కలిగి యున్న దోమలు కుట్టిన మూడు మొదలు ఆరు రోజులలో రోగము విజృంభించును. రోగము సామాన్యముగా హఠాత్తుగా వచ్చును. మొదట చలిగానుండి

తరువాత అవయవములలోగాని నడుములోగాని తలలోగాని తీవ్రమైన నొప్పి వచ్చును. తల బరువుగా తలనొప్పి మాడుపట్టున కండ్ల వెనుక యెల్లప్పుడు ఉండును. కండ్లు యెఱ్ఱనై నీరు కారును. జ్వరవేడి 103 మొదలు 105 డిగ్రీల వరకు హెచ్చును. ఆకలి యుండదు. వికారము తలనొప్పి కూడా ఉండవచ్చును. చిన్న పిల్లలకునంధి కాళ్లు చేతులు తన్నుకొనుట యుండును. మూడవ దినమున శరీరవేడి తగ్గి పూర్తిగా చెమట పట్టును. మూత్ర మధికముగా నగును. ఒక్కొక్కప్పుడు దారుణమైన అతిసారముకూడా బయలుదేరును. ఇదైన తరువాత ఒకటి రెండు రోజులలో నెమ్మదిగా నుండి నొప్పి తిరిగి ప్రారంభమై జ్వరవేడి హెచ్చును. చేతులమీదగాని కాళ్లమీదగాని ఒడలిమీదగాని పుండు బయలువెడలును. రెండవసారి హెచ్చిన వేడి సామాన్యముగా కొద్దికాలము మాత్రముండి మామూలు వెచ్చదనములోనికి దిగును.

చికిత్స

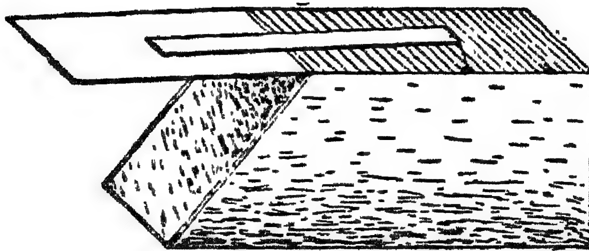
రోగి నెల్లప్పుడు పక్కమీదనే యుంచి రోగిని దోమలు కుట్టి రోగము వ్యాప్తి చేయకుండా రాత్రింబగళ్లు మంచమునకు దోమ తెర వేయవలెను. బియ్యపు జావ, ఉడికిన కోడి గ్రుడ్లు, పండ్లు మాత్రమే ఆహారముగా నీయవలెను. మొట్టమొదట ఆముదగాని యెప్సమ్ ఉప్పుగాని యీయవలెను. తల నొప్పి పోవుటకు మంచు గడ్డగాని చల్లని తడిగుడ్డలుగాని తలకు కట్టవలెను. రోగికి చల్లని కాగబెట్టిన నీళ్లు, పండ్లరసములు, లెమెనేట్ ఇవి త్రాగుటకు యీయవలెను. నొప్పిగానున్న స్థలమునకు కాపడములు పెట్టవలెను.

రోగము రాకుండా చేసికొనుటకు దోమలు కుట్టకుండా జూచుకొనవలెను. మంచము మీద దోమతెర వేసికొన వలెను. ప్రయాణము చేయునపుడు దోమతెర కూడా దీసికొని పోవలెను.

మహామ్మారి లేక బొబ్బవ్యాధి

ప్లేగును నల్లచేవనియు బొబ్బ వ్యాధియనియు కూడా అందురు. ఇవి ప్లేగు పురుగు మూలమున వచ్చుచున్నది. ప్లేగు పురుగు ఎలుకలో ప్రవేశించి పురుగులను పెంచును. అవి ఎలుకల నుండి మనుష్యులకు మిడినల్లులద్వారా వచ్చును.

మనుష్యులను పీడించు వ్యాధులలో ప్లేగు చాలా దారుణమైనది. అది ఒక ప్రాంతములలో ప్రవేశించినప్పుడు అక్కడ ప్రజలను వేలకొలది మందిని చంపును.



కత్తెటకారి ఎలుకల బోను

లక్షణములు

ప్లేగు పురుగులు శరీరములో ప్రవేశించిన తరువాత వెంటనే మూడు రోజులలో వృద్ధిపొందును. రోగ ప్రారంభము హఠాత్తుగా చలితో ప్రారంభమై తక్షణము శరీరవేడి 103, 104 డిగ్రీలవరకు హెచ్చును. తలనొప్పి, నడుములోను, అవయవములోను నొప్పి, వాంతులు, విరేచనములు కూడా నుండును. కొన్ని గంటల కాలములో కండ్లు యెఱ్ఱబడును. ముఖవర్చస్సు భయమును ఆతృతను ప్రకటించును. శరీరవేడి 107 డిగ్రీల వరకు త్వరగా పెరుగ వచ్చును. అట్లు పెరిగిన రోగి త్వరలో చనిపోవును.

రోగము అంత తీవ్రమైనది కానియెడల జ్వరము 104 డిగ్రీలుండును. బొబ్బలు చిన్నవి పెద్దవి చంకలలోను మెడమీదను గజ్జలలోను బయలు దేరును. అవి చాలా బాధకరముగా నుండును. రోగము కొన్ని రోజులు గడచిన తర్వాత రోగికి క్రమ క్రమముగా నీరసమువచ్చి సంధించును.

రోగము ప్రారంభమైన కొన్ని గంటలలో రోగి మృతిచెంద వచ్చును. ఈ రోగమువల్ల శరీరముమీద నల్లటి మచ్చలు పడును. అట్టి సందర్భములలో రోగి రెండు దినములలో తప్పక చనిపోవును. మరియొక రకములో రోగము ఊపిరి తిత్తులతో ప్రాముఖ్యము వహించును. దీనిని న్యూమోనిక్ ప్లేగు అందురు. ఈ రోగము వచ్చినవారు రెండు మూడు రోజులలో చనిపోవుదురు.

చికిత్స

ప్లేగు రాగానే ఆరోగ్యాధికారికి తెలుప వలెను. ప్లేగు రోగికి సమర్థుడగు వైద్యుడు చికిత్స చేయవలెను.

రోగిని పక్కమీదనే యుంచవలెను. రోగి గది తలుపులు తెరచి యుంచవలెను. రోగికి కావలసినంత చల్లని నీరు త్రాగుట కీయవలెను. జ్వరము తగ్గుటకు 22 వ ప్రకరణములో వివరించిన చల్లనీటి స్పంజితో శరీరము తుడుచు పద్ధతి చూడవలెను తలమీద తడిపిన తడిగుడ్డ లుంచుము. ఈ గుడ్డలు తరుచుగా తుడువ వలెను. వారికి చారు జావా ఉడికిన కోడి గ్రుడ్లు ఆహారముగా నీయవలెను. (20 వ ప్రకరణము చూడుము).

రాకుండ చేయుట

ఉద్యోగస్థులు తరితరులు ఒక జిల్లాలో ప్లేగు వచ్చిన ఆ జిల్లానందున్న ఎలుకలన్నింటిని చంపునట్లు చూడవలెను. చాలా రోజుల నుండి మనుష్యునికంటె ఎలుకకు త్వరగా ప్లేగు అంటుకొనునని తెలియును ఎలుకకు వచ్చినపుడు దాని శరీరము మీదనుండి దానిని కరచిన మిడినల్లులు దానిని విడిచి మనుష్యుని దేహముమీదకు వచ్చును. మిడినల్లులు ప్లేగు ఎలుకలను కరచి ప్లేగు క్రిములు తమ శరీరములోనికి దీసికొని అవి మనుష్యుని కరచినపుడు ప్లేగు క్రిములు వాని శరీరములో ప్రవేశించి ప్లేగు కలుగజేయును.

ప్లేగుకు విరుగుడగు పదార్థ మొకటి టీకాలు వేతురు. ఈ టీకాలు వేసిన వారికి వేయని వారికంటె రోగము తగులుట అరుదు. అంతగా టీకాలు వేసిన వారికి ప్లేగు వచ్చినను వేయనివారికి వచ్చిన వారిలో కంటె చావు తక్కువగా నుండును. ఒక సంఘములోని పిన్న పెద్దలందరు ప్లేగు టీకాలు వేయించుకొనవలెను.

ప్లేగు ఒక సంఘములో ప్రవేశింపగానే మనుష్యులకు రోగము వచ్చుటకు పూర్వము ఎలుకలు చచ్చును. ఎప్పుడైనను ఇంటిలోగాని వెలుపల గాని చచ్చిన ఎలుకలు కనబడినపుడది చులకనగా చూడరాదు. ఈ సంగతి ఆరోగ్యాధికారికి తెలియజేయవలెను. ఆరోగ్యాధికారి వచ్చువరకు ఎలుకనుంచ వలెను. ఎలుకను చేతితో తీయవద్దు. ఎలుకను తీయుటకు ముందు దానిమీద కార్బాలిక్ ఆసిడ్ గాని ఉడుకు నీళ్లుగాని దానిపై చల్లవలెను. డిడిటి పొడరు కూడా.

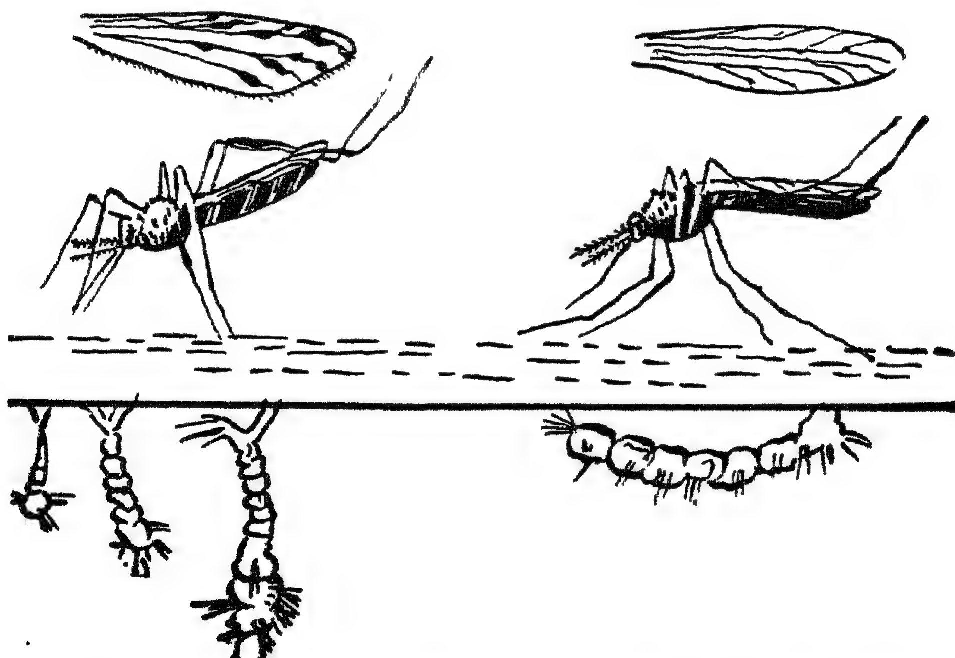
ప్లేగు పురుగులుకల మిడినల్లులు కరవకుండా చేసికొనుటకు ప్లేగు రోగులున్న తావులకు బోకుండా నుండవలెను.

ఇంటిలో ఈగలు లేకుండా వేయుటకు కిరసనాయిలుగాని ముడి బొగ్గునూనె

గాని, జేసె ద్రావకముగాని, ఫినాయిల్ గాని ఇంటిలో నేలమీద చల్లవలెను. ఈ చమురు గోడల ప్రక్కలలోను మూలలలోను శ్రమదీసికొని చల్లవలెను. పటిక పొడి నేలమీద చల్లిన మిడసల్లులు రాకుండును.

మలేరియా-చలి జ్వరము

హిందూదేశములో చలిజ్వరము సామాన్యమైన రోగము. ఇది ప్రతి వత్సరము వేలకొలది ప్రజలను తన పొట్ట బెట్టుకొనును. మలేరియా అతి సులభముగా రాకుండా జేసికొన గల్గిన రోగము. విలియనిన శాస్త్రవేత్తలు చలి జ్వరము దోమ మూలమున కలుగుచున్నదని నిశ్చయము జేసిరి. దోమ చలి జ్వరముతో బాధపడు చున్న వారిని కరిచి యీ విషము తీసికొని మరియొకనిని కరచిన వాని శరీరములో చలిజ్వరపు క్రిములను ప్రవేశపెట్టును.



ఎడమప్రక్క:- మలేరియా దోమయును దాని పురుగులను మరి దోమ రెక్కయును పైన జూపబడినది.

కుడిప్రక్క:- సాధారణమైన దోమయును దాని పురుగులను మరి దాని రెక్క రూపమును పైన జూపబడి యున్నది.

చలిజ్వరము రోగి రక్తములో పెరుగు చలిజ్వరపు క్రిముల మూలమున వచ్చును. దోమ చలి జ్వరమున్న వానిని కరిచి వాని రక్తమును పీల్చును. ఈ రక్తములో చలి జ్వరపు క్రిములుండును. ఈ దోమ కొన్ని రోజులలో మరియొకని కరిచి వాని రక్తములోని కొన్ని చలి జ్వరపు క్రిముల నెక్కించును. త్వరలోనే వారికి చలి జ్వరము ప్రారంభించును.

అన్ని దోమలు చలి జ్వరపు పురుగులను కలిగి యుండవు. ఈ పురుగులను దీసికొనిపోవు రకమును వాని యాకారమును బట్టి, దేనిమీదనైనను వ్రాలినప్పుడు దాని చేష్టలను బట్టి దెలిసికొన వచ్చును. పటము మామూలు దోమకు, చలి జ్వరక్రిములను దీసికొనిపోవు దోమకు గల భేదమును స్పష్టముగా జూపుచున్నది.

మలేరియా దీసికొనిపోవు తక్కిన వాటియంతటి సామాన్యముగా కనపడునది కాకపోయినను అది తక్కిన దోమలుండు స్థలములలో నుండునని జెప్పుటకేమియు సందేహము లేదు.

చలి జ్వర వ్యాపకమును నిరోధించు టెట్లు?

మలేరియా వ్యాపించ కుండా జేయవలెనన్న దోమలను నాశనముజేయ జేయవలెను. ఇది చేయుటకు మంచి పద్ధతి, నవి కనబడకుండా చేయుటే. దోమలు నీటిలోనే బిడ్డలను కనగలవు. ఆడ దోమ చెరువులలోగాని, వరి పొలాలలోగాని, గుంటలలోగాని, చేపలలోగాని, నీరున్న మరి యెక్కడనైనగాని నీటిపైని గ్రుడ్లు పెట్టును. గ్రుడ్లు రెండు మూడు దినములలో నన్నని పురుగులవలె నగును. చెరువులలో కనబడు యీ పురుగులు దోమలుగా మారునని ప్రతివారును తెలిసికొన వలెను.

దోమలు పుట్టకుండా జేయుటకు చెరువులలోని గుంటలలోని నీరు పోగొట్టవలెను. దోమలు ప్రవహించుచున్న నీటిలో కనబడవు. మురుగు కాల్వలు త్రవ్విన కాలువలు యింకనూ లోతుగా త్రవ్వి వాటిగట్లు నిటాలుగు నుండునట్లు జేయవలెను. గట్లపై గడ్డిమొక్కలు పెరుగనీయ రాదు. చాలా స్థలములయందు వర్షకాలములలో నీరంతయు పోగొట్టుటకు సాధ్యముకాదు. అందుచే గుంటలలోను, చెరువులలోను నీరు నిలుచుట సహజము. ఒక చెరువులోని నీరు పోగొట్టుటకు సాధ్యముకాని యెడల దానిలో కొన్ని చేపలను వేయుము. బాతులను పెంచుము. ఏలయనిన చేపలు బాతులు చిన్న పిల్లల దోమలను తినును. దాని వలన దోమలు

వృద్ధి కానేరవు. గుంటలు మొదలగు వాటిలో దోమలు గుడ్లు పెట్టకుండా చేయుటకు నీటిమీద కిరసనాయిలు చల్లవలెను. చమురు నీటిపైని ప్రాకి ఒక పొరగా నేర్పడి నీటిలోనున్న దోమ పిల్లలకు గాలి రాకుండా చేయును. ఈ విధముగా చేసిన నవి త్వరగా చనిపోవును. దీనికి చాలా చమురు అవసరము. పెద్దసీసాకు పెద్ద గరిటెడు బొగ్గు చమురు చాలును. యిరువది అడుగుల పొడవు యిరువది యడుగుల వెడల్పుగల గుంటకు పెద్ద గ్లాసెడు బొగ్గునూనె చాలును. వర్షము ప్రతి దినముగాని రెండు రోజుల కొకసారిగాని పడిన గుంటలమీద వారమునకొకసారి చమురు పోయవలెను.

దోమలు అవి పుట్టిన చోటునుండి చాలా దూరము యెగిరి పోవును. ఈ కారణముచే ఒకడు తన యింటిలోకి దోమలు రాకుండా చేసికొనుటకు యింటికి 200 అడుగుల దూరములోనున్న గుంటలోను గోతులలోను యున్న నీటిమీద చమురు చల్లవలెను. పాత పెనములలోను, నీటి బానలలోను, వెదురు మొదళ్ల లోను నీరు నిలువకుండా చేయవలెను. నూతుక్రింద మురుగు కాల్వయున్న దానిని కొద్దివారముల కొకసారి దానిలో నీరు చేరకుండా శుభ్రపరచుచుండ వలెను.

పిన్న పెద్దలకు చలి జ్వరమురాకుండా జేసికొనుటకు మరియొక పద్ధతి యేమనగా, వారు ప్రతిరాత్రి దోమతెర క్రింద పరుండ వలెను. చలి జ్వరపు దోమలు పగటివేళ తిరగవు.

అవి సాధారణ్యముగా సూర్యాస్తమయమైన తరువాత కరచును. దోమతెర బహు సన్నముగా నుండవలెను. దోమలు లోపల ప్రవేశింప కుండుటకుగాను దోమ తెరయొక్క కొనలు పరుపు క్రింద దోపవలెను. దోమ తెర ప్రతి రాత్రి యును ఉపయోగింపవలెను. ప్రయాణము చేయునపుడు దోమ తెర కూడా దీసి కొనిపోయి రాత్రులందు ఉపయోగింప వలెను. బిడ్డల మంచములకు కూడా దోమతెర లుండవలెను.

చిహ్నములు

చలి జ్వర లక్షణము లందరికిని దెలిసినవియే. చలి వచ్చిన తరువాత జ్వరము, చెమట, తలనొప్పి వచ్చును. చలికి పూర్వము రోగికి నీరసముగా నుండును. తలనొప్పి, ఒళ్లు తిరుగు, డోకులుకూడా యుండవచ్చును. పిల్లలకు

వచ్చినపుడు కాళ్లు చేతులు తన్నుకొనుట కూడా యుండవచ్చును. చలి వచ్చిన తర్వాత జ్వరము 103, 104 డిగ్రీలవరకు వుండును. జ్వరము రెండు మూడు గంటలుండును, అప్పుడు రోగికి చెమట పట్టును, తరువాత జ్వరము తగ్గును. చలి జ్వరము ప్రతి దినము లేదా రోజు విడిచి రోజుకాని లేదా రెండు దినములకొక సారిగాని వచ్చును. మరి యీ చలి జ్వరము వారమునకు ఒకటి రెండుసార్లుగాని నెలకొకటి రెండు సార్లుగాని నియమములేకుండా వచ్చును.

చాలా రకముల చలి జ్వరములున్నవి. కొందరు చలి జ్వర రోగులకు టైఫాయిడ్ జ్వర లక్షణములవంటి లక్షణము లుండవచ్చును. కొందరికి విపరీత మైన తలనొప్పి ముఖ్యమైన లక్షణములుగా నుండవచ్చును. పిల్లలలో నొకప్పుడు విరేచనములు, చిక్కిపోవుట, చలి జ్వర లక్షణములుగా నుండవచ్చును.

చికిత్స

చలి జ్వరమునకు క్వైనా మంచి గుణమిచ్చును. చలి నియమిత కాలము లలో రోజు విడిచి రోజు గాని రెండురోజుల కొకసారి గాని వచ్చు సంవర్భములలో క్వైనా యిచ్చుట మంచి విధానము. చలి వచ్చుటకు పూర్వపు రాత్రి ఆముదము గాని మెగ్నిషియమ్ సల్ఫేటుగాని యివ్వవలెను. చలి సాయంత్రము మూడు గంటలకు వచ్చునని తెలిసినపుడు ఉదయము తొమ్మిది గంటలకే 15 గింజ ప్రమాణము క్వైనా తీసికొనవలెను. మరల చలివచ్చుటకు ఆరు గంటలకు పూర్వము 15 గింజల ప్రమాణము క్వైనా తీసికొనవలెను చలి జ్వరముయొక్క మోతాదుతో తగ్గినట్టు కనబడవచ్చును గాని అట్లు నమ్మి క్వైనా తీసికొనుట మానవద్దు ఇట్లు జేసిన చలి జ్వరము కొన్ని వారములుగాక పూర్వమే తిరిగి కనబడును. శరీరములోనున్న చలి జ్వర క్రిములన్నియు నాశనమగుటకు క్వైనా చాలా మోతాదులు తీసికొన వలెను.

చలి నియమిత కాలములలో రానియెడల వుదయపు భోజనమైన తరువాత 10 గింజల యెత్తు, రాత్రి భోజనమైన తరువాత పది గింజల యెత్తు క్వైనా తీసికొన వలయును. వారము లేక పది రోజులు దినమునకు రెండు సార్లు పది గింజలయెత్తు మోతాదుతో తీసికొన వలయును. తరువాత రెండు మూడు వారములు దినమునకు రెండు లేక అయిదు గింజల యెత్తు మోతాదులు తీసికొన వలయును

చలి జ్వరముచే బాధపడుచున్న పసిపిల్లలకు క్వైనా దినమున కైదు సార్లు ఒక గింజయెత్తు మోతాదులు యివ్వవలెను. ఏడాది లేక మూడేండ్లు దాటిన పిల్లలకు ఒకటి రెండు గింజల యెత్తు మోతాదు లైదు సార్లు యివ్వవలెను. మూడు లేక పదియేండ్ల పిల్లలకు రెండు లేక మూడు గింజల యెత్తు మోతాదులు దినమునకు అయిదుసార్లు యివ్వవలెను.

ఆరేండ్లు వయస్సు గల పిల్లవానికి రోగము రాకుండా జేయుటకు దినమునకు రెండు గింజల యెత్తు క్వైనా యివ్వవచ్చును. కాని క్వైనా ప్రతి దినము దీర్ఘకాలము దీసికొనుటకు మంచిది కాదు. ఏలయనిన అది ఆరోగ్యమునకు హాని చేయును.

కాల అజార్ Kala Azar)

కాల అజార్ అను జబ్బు 'లీష్మన్ డొనోవని' క్రిములు (Leishman-Donovani parasite) శరీరమునందు విషము క్రమ్మునట్లు చేయుటద్వారా కలుగుచున్నది. దీని లక్షణములు: జ్వరము యొక దినమున ఏ సమయమునను వచ్చునో ఆ సమయమునకు రాక వేరు కాలమునందు వచ్చును. శరీర బరువు తగ్గుచుండును బలము తగ్గుచుండును, ప్లీహము పెద్దదగు చుండును. రక్తమునందు మార్పులు కలుకుచుండును.

ఈ జబ్బును చలిజ్వరమని తలంచెదరు. డాక్టర్లు కూడా యిట్టి పొరబాటులను జరిగించు చున్నారు. ఈ రెండు జబ్బులు యొకదాని కొకటి కొన్ని విషయములందు పోలియున్నవి. కాన కాల అజార్ అను జబ్బు చలి జ్వరమని యెంచుచున్నారు. ఈ తప్పును సవరించుకొనుట అన్ని సమయములందు సులభముకాదు. ఈ రెండు జబ్బుల వలన రోగుల ప్లీహములు పెద్దవగును. ఈ రెంటి వలన రోగులకు రక్తము తగ్గును. ఈ రెండు ఒక రోగికే సంభవించ వచ్చును. కాల అజర్ అను జబ్బును మలేరియా యను జబ్బును యొకేవిధమైన క్రిముల వలన కలుగవు. చలి జ్వరపు పురుగులు మానవుల శరీరమందు యేవిధముగా ప్రవేశించునో తెలిసికొని యున్నప్పటికిని కాల అజర్ క్రిములు మానవశరీరము నందేవిధముగా ప్రవేశించు చున్నవో తెలిసికొనుటకు యసాధ్యము. కాని నల్లులు మన శరీరమును యే స్థలమునందు కుట్టుచున్నవో ఆ స్థలము గూడా ఈ కాల అజార్ (పురుగులు) శరీరములోనికి ప్రవేశించుచున్నవని కొందరందురు. కాని

గొప్ప డాక్టర్లు కాల అజార్ పురుగులు మన శరీరమునందు పై జెప్పిన విధముగా ప్రవేశించుటలేదని చెప్పుచున్నారు. కాల అజార్ పురుగులు దోమకాటు ద్వారా శరీరమునందు ప్రవేశించు చున్నవని తత్కాలమందున్న డాక్టర్లు నమ్ము చున్నారు.

లక్షణములు

రోగి ప్లీహము పెద్దదైనదని డాక్టర్లు కని పెట్టిరదు పెద్దదైనట్లు రోగియు తెలిసికొనును. ఇది పెరుగుట మొదలు పెట్టిన సమయమునుండి మొదటి నెల చివరన ప్రక్కటెముకల దిగువభాగము క్రింద ఉన్నట్లుగా యుండును. ఇది క్రమ క్రమముగా పెరుగుచుండును. మూడు మాసములు జరిగిన పిమ్మట యిది బొడ్డును ప్రక్కటెముకలకు మధ్యయున్న స్థలమువరకు పెరుగును. ఆరు మాసము లైన తరువాత యిది పెరిగి బొడ్డువరకుండును. ఈ జబ్బు భారముగాయున్న వారికి ప్లీహము మరింతెక్కువగా పెరిగి వ్యాపించి మూడుమాసముల చివరనే బొడ్డువరకు దిగబడును. ఈ వ్యాధిగల రోగులకందరికి ప్లీహము మృదువుగా యుండదుగాని కొందరికే ప్లీహము మృదువుగా యుండును. ఈ రోగులలో కొంద రికి యీ ప్లీహము క్రిందికి పెరుగుటకు బదులుగా, వెనుకముఖముగా పెరుగును. ఇట్టి రోగులు పెరుగుచున్న తమ ప్లీహమును స్పర్శము చేయలేరు. కాని వైద్యుని పరీక్షవలన ప్లీహము పెరుగుచున్నదని రోగి తెలిసికొనగలడు.

శరీరమునకున్న బలము బరువు క్రమక్రమముగా తగ్గును. రోగము హెచ్చిన కొలది బరువు బలము తగ్గుచున్నట్లు రోగియే తెలిసికొనును. ఈ రోగము యెక్కువగా యున్నయెడల యెక్కువ బరువు తగ్గును; తక్కువగా యున్నయెడల తక్కువ బరువు తగ్గును.

జ్వరము

సన్నిపాత జ్వరమును, చలిజ్వరమును పోలియుండును. కొంతమందికి యీ జ్వరము వచ్చినపుడు యిది చలిజ్వరమును పోలియుండును. మరి కొందరికి యీ జ్వరము వచ్చినపుడు సన్నిపాత జ్వరమునైనను చలి జ్వరమునైనను పోలి యుండదు. ప్రారంభమందు యీ జ్వరము యెక్కువగా యుండదు కాని **24** గంటలలో రెండుసారులు తగ్గును. జ్వరమును కొలిచిన యెడల యీ సంగతి విశదమగును.

రక్తమునందు కలుగు మార్పులు

ఇట్టి రోగులకు రక్తము నందున్న తెల్లకణములు తగ్గును. ఆరోగ్యముగల ప్రతి పురుషునికిగాని స్త్రీకిగాని 7500 తెల్లకణములుండవలయును. కాని యీ జబ్బుగల రోగుల రక్తమునందుండు కణములను లెక్కించగా, ప్రతి రోగియందు కణములు సగటున 4000 లోపుగా యుండును; ఇంకను తక్కువగా యుండును. ఇంతేగాక యిట్టి రోగుల రక్తమునందు యెఱ్ఱకణములు తక్కువగా యుండును. చలి జ్వరపు రోగులకెన్ని యెఱ్ఱ కణములు తగ్గునో అన్ని యెఱ్ఱ కణములు కాల అజార్ రోగులకు తగ్గవు. అందువలన మలేరియా రోగులకు కాలఅజార్ రోగులకంటె ఎక్కువగా పాలిపోవుదురు.

ఇంకను యీ జబ్బునకు కొన్ని చిహ్నములున్నవి. ఈ చిహ్నములు చాలా ముఖ్యము. ఈ జబ్బుగల రోగులకు చిగుళ్ల నుండియు, ముక్కు నుండియు రక్తము కారును. ఈ రోగుల రక్తమునకు గడ్డ కట్టు శక్తి లేదు. రక్తమునందు ఉండవలసినన్ని యెఱ్ఱ కణములుండవు. యెఱ్ఱ కణములు తక్కువగా యుండును. ఇట్టి రోగుల వెంట్రుకలకు నూనె శరీరము నుండి సఫలము చేయబడదు. అందు వలన వారి వెంట్రుకలు నూనెలేనివై యెండిపోయినట్లుగా కనబడును. ఇట్టి రోగులకు దగ్గు యుండును. వీరి నొసలు, కణతలు నల్లబడును.

చిహ్నములబట్టి రోగములు తెలిసికొనుట

పై నుదహరింపబడిన లక్షణములవలన అనగా తగ్గుచున్న బరువు బలము వలన, రక్తమునందు కలుగుచున్న మార్పువలన, జ్వరమువలన, రక్త పరీక్ష వలన రోగమును తెలిసికొనవచ్చును. రక్తపు నీరు (Serum) ను పరీక్షించవలసినది ఈ పరీక్ష వలన క్రిములను కనుగొనగలవు. రక్త పరీక్షవలన కొంతమంది రోగులలో పరాన్నభుక్కులను కనుగొనలేము. ఇట్టి సందర్భమునందు రోగియొక్క ప్లీహమునకు రంధ్రము పొడిచి పరీక్ష చేసినయెడల రోగము తెలియును.

ఈ రోగమునకు మందు వాడకపోయిన యెడల రోగము కుదర్చబడదు రోగము యెక్కువగును. రోగికి యింకొక జబ్బుకూడావచ్చి తొందరగా చనిపోవును ఈ వ్యాధిగల రోగి ప్రారంభస్థితియందే మందును పుచ్చుకొన్న యెడల స్వస్థత కుదురవచ్చును. కాని రోగము బయలుదేరి చాలాకాలము గడచిన పిమ్మట రోగి మందును పుచ్చుకొన్న యెడల జబ్బు నివారణమగుట యసాధ్యము

చికిత్స

పరీక్షచేసి రోగమును గనుగొన్న పిమ్మట మందును వాడవలెను, మోచేతి లోనున్న సిర (Vein) లోనికి సూదిద్వారా 'టార్ టార్ యెమెటిక్' అను మందు నెక్కించవలయును. యీ మందు వైద్యుడుగాని తర్ఫీతుపొందిన నేర్పరి గాని రోగికివ్వ వచ్చును మందెంత యివ్వవలెనో వైద్యునికి తెలియునుగాన దానివిష యము వివరించుసవసరములేదు.

మలేరియాకు నాలుగవ చికిత్స కామోక్విన్. పెద్ద వారికి మూడు మాత్రలు ఒక మోతాదుగా పుచ్చుకుంటే చాల నయము కాగలదు. చిన్న పిల్లలకు తక్కువ మోతాదులో ఈ మందు వాడబడవలెను. మలేరియాకు ఇదే ఆధునిక చికిత్స.

కాల అజార్ (Kala Azar) అను జబ్బుతో వచ్చు వ్యాధులు

రోగము నెదురించుశక్తి యీ వ్యాధిగల రోగుల శరీరమునందు తక్కువగా నుండును. కాన యీ రోగులకు కొన్ని పర్యాయములు సన్నిపాత జ్వరము, జిగటి విరోచనము, క్షయ, ఊపిరితిత్తు జ్వరము వచ్చును. యీ రోగులకు కొన్ని పర్యాయములు ఊపిరిపెత్తుల జ్వరము ప్రాప్తించి నపుడు చాలా మంది మరణించెదరు. అతిసారమో, జిగటి విరోచనమో, నోటియందు పేహనుపో యిట్టి రోగులకు కలుగుచుండును. పండ్ల చిగుళ్లనుండియు ముక్కులోనుండియు రక్తము కారుచుండును. ఈ వ్యాధివిషయము వివరముగా తెలిసికొనుటకు (నేపియర్, మోర్ అను వీరిద్దరిచే రచియింపబడి, ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటిచే ముద్రించబడిన "కాల అజార్" అను చిన్న పుస్తకమును చదువుము)

25 వ ప్రకరణము

పోషక రోగములు

ఉబ్బు (వాపు రోగము)

ఈ మధ్య కొంత కాలము క్రిందటి వరకు ఆసియా ఖండము నందనేక స్థలములలో నిది సామాన్యమైన వ్యాధి. రోగ లక్షణములు మనిషి మనిషికి భేదముగా నుండును. ఈ రోగమున్నవారిలో కొందరికి కాళ్లు చేతులలో సత్తువ తక్కువగా నుండును. పిక్కలమీదను పాదముల వెనుకను వేళ్ల చివరను యుండు చర్మము మొద్దుబారి యుండును. రోగి కాళ్లు సన్నగిల్లును. కాని పిక్క నొక్కితే రోగి బాధతో నేడ్చును. కాళ్లు నిస్సత్తువగుటచే రోగి వణుకుచు నడచును. కొంచెముసేపు నడిచిన ఆయాసము వచ్చును. గుండె హఠాత్తుగా కొట్టుకొనును, ఉచ్చారణము తగ్గిపోవును.

ఉబ్బరము అనగా శరీరములోని పెక్కు నరములకు బాధకలుగుట. ఈ వ్యాధియొక్క ఫలితము శరీరమునందు పెక్కు భాగములలో నొప్పి మూలమున తెలియును. రక్తనాళములే నరముల స్థానములలో నున్నవే అవి నిలుచుటచే వీని శక్తి తగ్గి ఆ రక్త నాళములోనే కాదును. ఇవి కాళ్లలోను, చేతులలోను మొండెములోను వాపులు కలుగజేయును.

ఉబ్బరమునకు కారణములు

తెల్లని బియ్యము ముఖ్యాహారముగా నుండినవారిలోనే ఉబ్బరము ముఖ్యముగా సంభవించును. రసాయన శాస్త్రజ్ఞులు బియ్యపు గింజ యొక్క లోపలి భాగమునకును పై భాగమునకును భేదమున్నటుల కనిపెట్టిరి. బియ్యము మెరుగు

పోటు వేసినప్పుడు పై తవుడు పోవుచున్నది. ఈ పై చర్మమనగా ఊకకాదు. ఇది పై పొర తీసిన తరువాత నుండు లోపలి తవుడులో శరీరమునకు తగిన ఆహారము నిచ్చు పదార్థములు గలవు. బియ్యము మెరుగుపోటు వేసిన పై తవుడు పోవును. ఈ తవుడులో నున్న పదార్థములు చిక్కుడు కాయలు మొదలగు వాటిలో గూడా గలవు. కావున, అన్నమును చేపలను దినునట్టివారు చిక్కుడు కాయలను మరి తర కూరగాయలను ఉపయోగించిన వారు రోగము రాదు.

ఉబ్బరవము రాకుండా చేయుటెట్లు?

పైన చెప్పిన దానిని బట్టి రోగము నెట్లు నివారింపవచ్చునో తెలియనగును. మెరుగుపోటు వేసిన బియ్యము తినుట మాని చేతిబియ్యము తినవలెను. ఈ దారుణ రోగమును జీవితపు ఖర్చు హెచ్చింప నక్కరలేకుండా నివారింప వచ్చును. చే బియ్యము తెల్ల బియ్యమువలెనే ఆకలి దీర్చును. బియ్యము మెరుగుపోటు వేయు మరలవాటు ప్రజలని యెడల గడిచిన వత్సరములో సంఘ వినాశకర ముగానున్న ఉబ్బరపు వ్యాధి లేకుండెడిది.

ఉబ్బు రోగమునకు కారణము తెలిసికొనిన ప్రతివారు తెల్లబియ్యము ఉపయోగించుటవల్ల కలిగే కీడులను గూర్చి ప్రజలను హెచ్చరించ వలెను. ముడి బియ్యము, మరబియ్యము కంటె అన్ని విషయములలో శ్రేష్ఠమైనవి గనుక ముడి బియ్యమునే తినుట కలవాటు చేసికోవాలి. కేవలము బియ్యము, చేపలే ఆహారముగా నుంచక, వీటికి పప్పులు, గింజలు చేర్చుటమత్యావసరమని మరచిపోరాదు.

చికిత్స

సరియైన ఆహారమే ఉబ్బురోగమునకు ఉత్తమ చికిత్స. తినగూడని వాటిని నిలిపి వేయుట మొదటి మెట్టు. ముడిబియ్యము, కూరగాయలు, ఫలములు, గింజలు, పప్పులు, మొదలగునవి ధారాళముగా ఉపయోగించ వలెను.

ఈ ఆహారమునకు తోడు విటమిన్ బి ఎక్కువగా ఉపయోగించ వలెను. యీస్టు మాత్రలు ఈ అవసరతను తీర్చగలవు. ఇవి ఒక్కొక్క పర్యాయము నాలుగు చొప్పున రోజుకు మూడు పర్యాయములు వాడవలెను. దీని బదులు విటమిన్ బి కాంప్లెక్సు మాత్రలు వాడవచ్చును.

ఒక ఆహార శాస్త్రజ్ఞుడీ క్రింది పట్టీని తయారుచేసి యున్నాడు. అందులో X అను గురుతు మామూలాహారములోని ఆయా ఆరోగ్యపోషక పదార్థములను తెలుపు చున్నది. XX అను రెండు గురుతులు అంత కంటె మంచి ఆహారమని తెలుపు చున్నవి. XXX అను మూడు గురుతులు అన్నిటి కంటె మంచివని తెలుపు చున్నవి. v అను అక్షరము మార్పును తెలుపు చున్నది. ? అను గురుతు సందేహమును తెలుపు చున్నది. ఎ, బి, సి, అను ఆరోగ్య పోషక పదార్థములు సామాన్యములనియు, డి, అను ప్రాముఖ్యమైన ఆరోగ్య పోషక పదార్థములు కొన్ని ఆహారములలో మాత్రమే గలవనియు గ్రహించుము.

	ఆహారము		ఎ	బి	సి	డి
1	పచ్చి సీమ రేగుకాయలు	....	x	x to xx	xx	
2	తోట కూర	....	v	xxx		
3	అవొకెడో	....	x	xx	x	
4	అరటి పండ్లు	....	xxx	x to xx	xx	
5	ఎండు చిక్కుడు గింజలు (డబ్బీ తయారువి)	....	x	xx		
6	ఈనె చిక్కుడు.	....	xx	xx	xx	
7	బీడు దుంపలు	....		x	x	
8	తెల్ల రొట్టె	....	?	x		x
9	పొట్టు తియ్యని గోధుమ రొట్టె	....	x	xx	?	x
10	వెన్న	....	xxx			x
11	మజ్జిగ	....	x	xx	xv	
12	పచ్చి క్యాబేజి	....	xx	xxx	xxx	
13	క్యాబేజి (డబ్బీ తయారు)	....			xx	
14	పచ్చి ముల్లంగి	....	xxx	xx	xx	
15	పాల జున్ను	....	xx to xxx			
16	కుటీర జున్ను	....	x			
17	చేప చమురు	....	xxx			xxx
18	తెల్ల అపరాలు	....	x	xx		

ఆహారము		ఎ	బి	సి	డి
19 పచ్చి అపరాలు	....	xx	xx	xv	
20 మీగడ	....	xxx	xx		x
21 గ్రుడ్డు	....	xxx	x	?	
22 చేపలు	....	xx	x	xx	
23 అంజూర పండ్లు	....	?	xx	xxx	
24 నిమ్మ పండ్ల రసము	....		xx	xxx	x
25 లెట్టూసు అను కూర మొక్క	....	x to xx	xx	x	x
26 కార్జము	....	xx to xxx	xx	xxv	xx
27 పాలు (పచ్చివి)	....	xxx	xx	xv	x
28 ఘనీభవించ బడిన పాలు	....	xxx	xx		
29 గొఱ్ఱె మాంసము	....	x	xx		
30 ఓటు అను బియ్యపు పిండి	....	x	xx	xxx	
31 నారింజ పండ్లు	....	xx	xx	xx	
32 కిస్మిసు పండ్లు (పచ్చివి)	....	x to xx	xx	xxx	x
33 బఠాణీలు (తాజా)	....	xx	xx	xxx	
34 అనాస పండ్లు (పచ్చివి డబ్బీ తయారు)	....	xx	xx	xx	
35 ఉల్లి గడ్డలు, (తెల్లవి)	....	x	xx	xx	
36 చిలగడ దుంపలు	....	xx	xx	xxx	
37 దుంప బచ్చలి	....	xxx	xx	xxx	
38 తుప్ప పండ్లు	....	x	x	xxx	
39 టమోటోలు	....	xx	xx		
40 దూడ మాంసము	....	x	x?		
41 అక్రోటు పండ్లు	....	x	xx		
42 గోధుమ (పొట్టు తీయనివి)	....	x	xx		x
43 కల్లు మడ్డి (యీస్ట్)	....		xxx		

26 వ ప్ర క ర ణ ము

జంతువులు మోయు వ్యాధులు

శరీరములో జీవింపగల పెక్కు రకముల క్రిములు గలవు. కొన్ని బహు హానిని మరి కొన్ని కొంచెము హనిని చేయును. ఈ ప్రకరణములో సాధారణపు క్రిముల నుగూర్చి చెప్పబడును.

నాన పాములు

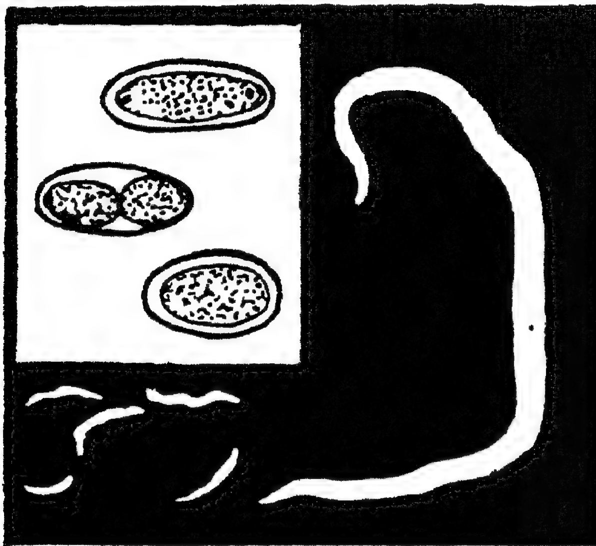
మన శరీరములో గుండ్రముగాను పొడుగుగాను వుండి రెండు చివరలను కొనలుదేరి యుండు పురుగులున్నవి. అవి సామాన్యముగా చిన్న పేగులలో నుండునవైనను అన్నకోశములోనికెక్కి వచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడవి వాంతిలో వెళిపోవును లేక కంఠములోనికి ప్రాకవచ్చును. అవి గాలి గొట్టము (శ్వాసకోశము) లోనికిపోయి పిల్లలను చంపవచ్చును. బిడ్డకు పేగులలో కొంచెము క్రిములే యున్న యవి యెట్టి లక్షణములు చూపక పోవచ్చును. బిడ్డకు పాములున్నవని ఆకలి పోవుట, ఒళ్లు త్రిప్పు మొదలగు లక్షణముల వలన తెలిసికొన వచ్చును. అప్పు డప్పుడు బిడ్డకు కడుపులో నొప్పి వచ్చును. ముక్కు నలుపుకొనుట, పండ్లు కొరు కుట కూడా బిడ్డ కడుపులో పాములున్నవని సూచించును. వైద్యుడు బిడ్డయొక్క మలము సూక్ష్మ దర్శినితో పరీక్షించి దానిలో నేలుగుపాములున్నవో లేవో చెప్పగలడు.

చికిత్స

ప్రేవులలోని క్రిములను నాశనపర్చుడానికి హెగ్జిజాన్ క్షేమకరమైన మందు. ఈ మందుతోనే దీనిని ఉపయోగించు పద్ధతులు కూడా ఇవ్వబడును.

మరియొక చికిత్స పద్ధతి యేదనగా:— చంటి బిడ్డకు మధ్యాహ్నము ఎప్సమ్ సాల్ట్ పెట్టిన ఆ సాయింత్రమే (అర గ్రెయిను) వడ్ల గింజలో సగమెత్తు సేంటోనిన్

యివ్వవలెను. బిడ్డ సులభముగా దీసికొనుటకు సెంటోనిన్ పంచదారతో కలిపి యివ్వవలెను. మరునటి ఉదయమున అర వడ్లగింజంత యెత్తును, అమధ్యాహ్నము మరియొక వడ్లగింజంత యెత్తున సెంటినిన్ నివ్వవలెను. సెంటోనిన్ ఆఖరు మోతాదు ఇచ్చిన రెండు గంటలకు మరల ఎప్సమ్ సాల్ట్ ఈయవలెను. మందు పుచ్చుకొనుచున్న రెండు దినములు బిడ్డకు శాఖాహారము నీయరాదు. అన్నపు జావ, కోడి గ్రుడ్లు మాత్రమే యీయవలెను. వెన్నగాని, నెయ్యిగాని, ఏ విధమైన నూనెగాని ఉపయోగించరాదు. ఆహారము పథ్యముగా యీయకున్న పేగులోని క్రిములన్నియు చావవు. (పేగులోని పురుగులను చూడుము.)



వేగులలోని వశించు క్రిములు

ప్రతి బిడ్డకు తరుచుగా పేగులలో పురుగులు బయలుదేరును గాన సంవత్సరమున కొకసారి సెంటోనిన్ యీయవలెను. నొప్పి, ఒడలు తిరుగుట లేకున్నను రెండు మూడు క్రిములు పేగులలోనున్న అవి ఆహారము జీర్ణము కానీయవు. అందు మూలమున బిడ్డ ఆరోగ్యము చెడును. ఎదుగుట నిరోధింప బడును.

సెంటోనిన్ విషమగుడచే చంటి బిడ్డలకు యెక్కువ మోతాదు లీయరాదు. సెంటోనిన్ తీసికొను చున్నప్పుడు బిడ్డ మూత్రము పచ్చ బడవచ్చును. దృష్టికూడా పచ్చిగా నుండవచ్చును. గాని యీ రెండును హానికరములు గావు. అవి త్వరలో మాయమగును.

వాన పాములు బయులుదేరకుండా చేయుటెట్లు?

కొందరు తలచునట్లు యేలుగుపాములు పిల్లల పేగులలో స్వభావికముగా బయలు దేరవు. వీటి గ్రుడ్లు ఆహార పానీయముల గుండా శరీరములో ప్రవేశించును. పేగులలోని క్రిములు లెక్క పెట్ట విలుకానన్ని గ్రుడ్లను పెట్టును. ఇవి విరోచనములగుండా బయలుపడును. ఈ గ్రుడ్లు మలముతో నేలపై వ్యాపించి చెరువులలోను యేర్లలోను శాఖాహారములమీద నుండును.

ఈ పురుగులు రాకుండా చేసికొనుటకు కాగబెట్టిన నీటినే త్రాగవలెను. సంతలలో కొన్న శాఖాహారములను తినుటకు ముందు ఉడకబెట్ట వలెను. పండ్లు తినుటకు ముందు వేడినీటిలో కడిగి తొక్క తియవలెను.

కొన్ని రకములు పేగులలోని క్రిములు, కుక్క పేనులలోను, పిల్లి పేనులలోను వుండును. కుక్కగాని పిల్లిగాని బిడ్డల చేతులు నాకిన క్రిమి గ్రుడ్లు బిడ్డ నోటిలోనికి పోవును. కుక్కలను పిల్లులను ఇండ్లలోనికి రానియరాదు. అవి బిడ్డలను చేతులను నాకనీయరాదు.

కొంకిపురుగుల రోగము

కొన్ని తావులయందు పది మందిలో తొమ్మండుగురికి నులి పురుగులుండును. ఇది సాధారణముగా వచ్చినట్టియు అతి సులభముగా నిరోధింప దగినట్టియు రోగము. వెనుక కొన్ని ప్రదేశములలో నుండువారు సోమరులనియు పనికిమాలిన వారనియు దలచెడివారు. కాని తరువాత పురుగుచే పీడింప బడుటచే వారు బలహీనులును పనులు చేయుటకు అసమర్థులైరని తెలిసికొన బడినది. రోగము వ్యాపింపకుండా చేయుటకు ప్రయత్నము చేసిన తర్వాత అంతకు పూర్వము సోమరులనియు పనికిమాలిన వారనియు దలపడువారు శక్తి వంతులును పాటు పడేవారును అయిరి.

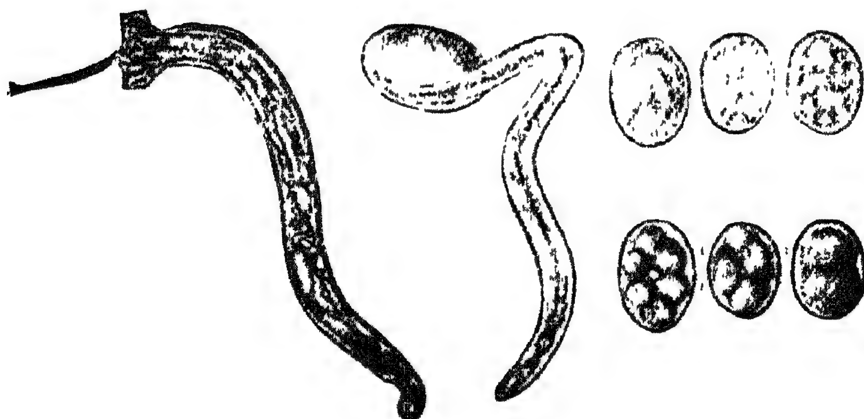
నులిపురుగు గుండ్రని తెల్లని చిన్న పురుగు. అది అంగుళములో మూడవ వంతు మొదలు సగము పొడువును దారమంత ఆకృతియు గలది. మామూలు పేకదారము అరంగుళము ముక్కలుగా కత్తిరించిన ప్రతి ముక్కయు నులి పురుగువలె నుండును. ఇవి పెద్ద పిన్నల శరీరములో ప్రవేశించును. ఒక్కొక్కప్పుడవి పది యిరువదికంటె హెచ్చుండవు. కాని ఒక సమయములో కొన్ని వేలుండును. అవి పేగులలోని పల్లని పొర నంటుకొనియుండి రక్తమును పీల్చును.

అవి రక్తమును పీల్చుటేగాక పుండు చేయును. వాటి నుండి యెల్లప్పుడు రక్తము ప్రవహించు చుండును. రక్తనష్టము నులిపురుగుచేయు విషమును మనుష్యుని బలహీనముగా చేసి పాలిపోవ చేయును. బలము చాలా తగ్గుటచే క్షయ మొదలగు వ్యాధు లంకురించును. నులిపురుగుచే బాధింపబడు బిడ్డలు పాలిపోయి సూక్ష్మ ఆకృతి గలవారగుదురు. వారి శరీరక వృద్ధిని బుద్ధి బలమును వృద్ధి పొందక నిలిచిపోవును. శరీరకాబివృద్ధి యెంత మెుండిపడు ననగా పదునెనిమిది యిరువది యేండ్లవాడు పది పండ్రెండేండ్ల వానివలె నుండును. ఒక పిల్లవాని శరీరములో చాలా నులిపురుగులున్న అతని విద్యాబివృద్ధి మందముగాను వెనుకబడియు నుండును.

నులిపురుగు రోగముయొక్క సరియైన లక్షణములు

చర్మము పాలిపోవుట, సోమరితనము, కడుపులో అప్పుడప్పుడు నొప్పి, మానసిక సోమరితనము, మన్నుగాని సున్నముగాని తినుట, ఇవి పిల్లలలోగాని పెద్దలలోగాని నులిపురుగులున్న లక్షణములని తెలిసికొన వలెను.

వైద్యుడు మలము సూక్ష్మదర్శినితో పరీక్షించి ఒకనికి నులిపురుగు లున్నవో లేవో నిశ్చయముగా చెప్పవచ్చును.



గ్రుడ్ల దశనుండి పెద్దవగు వరకు కొంకిపురుగుయొక్క ఆయా దశలను చూపు పటము

అరికాళ్లలోను, కాలి వ్రేళ్లమధ్యను దురదగా నున్నప్పుడే వంకి పురుగులు కాలి చర్మముద్వారా శరీరములో ప్రవేశించుచున్న వన్నమాట.

నులిపురుగు రోగము వ్యాపించుట, దానిని నిరోధించుట

నులిపురుగులు పేగులలో లెక్కింప శక్యముగానన్ని గ్రుడ్లు పెట్టును. అవి మలముతో బయటకు పోయి మల మెక్కడ పడునో అక్కడ వ్యాపించును. గ్రుడ్లు పెద్దవై పది రోజులలో చిన్న పురుగులగును. ఈ చిన్న పురుగులు మలము వెదజల్లబడిన ప్రదేశములలో నెల్ల, పొలములలోను భూమిలో నుండును. అవి శరీరములో పచ్చికూరల ద్వారాను, కాగబెట్టని నీళ్లద్వారాను ప్రవేశించును. ఈ పురుగుల రోగము తగులు వారిలో చాలా మందికి కాలిజోళ్లు లేకపోవుటచే తగులును. భూమిలోనున్న చిన్న పురుగులు పాదములమీదకు, చేతులమీదకు, పిఱ్ఱలమీదకు నెక్కి చర్మముగుండా లోపల ప్రవేశించును. చర్మముగుండాపోయి పేగులలో ప్రవేశించి దానిలోని పలుచని చర్మము కఱచి రక్తమును పీల్చును.

రోగము నిరోధించుటకు ముఖ్యముగా చేయవలసినది మలముచే భూమిని యశుభ్రపర్చరాదు. ఇది చేయుటకు సరియైన మరుగు దొడ్లను కట్టించి సరిగా నుపయోగింప వలెను. ఈ వంకి పురుగుల రోగమువలన వారు భూమిమీద మలవిసర్జనము చేయక మరుగు దొడ్లలో చేసిన రోగము నతిత్వరగా నిర్మూలము చేయవచ్చును. ప్రజలు భూమిమీద మల విసర్జన చేసినంతకాలము మరుగు దొడ్లలోని మలము వర్షముచేతను, పందులచేతను, కోళ్లచేతను వ్యాపింప చేయబడి నంత కాలమును, ఈగలచే నిండ్లలోనికి దీసికొని పోబడినంత కాలమును వంకి పురుగు రోగము చాలా బాధకరముగా నుండును.

మరుగు దొడ్లలో మూసియుండుటకు వీలుగానున్న బాల్చీలుండ వలెను. ఈ బాల్చీలు ప్రతిదినము ఖాళీచేయుచుండ వలెను. దానిలోని మలము తోటలలోని భూమిపై పారవేయరాదు. దానిని భూమిలో పూడ్చి పెట్టవలెను. మరుగు దొడ్డి కట్టి దానిలోనికి ఈగలు రాకుండా చేయలేనియెడల తరువాత చేయగల మంచి పని భూమిలో లోతైన గొయ్యి త్రవ్వుట. పెద్ద పెట్టె నంపాదించి (దానిలో ఈగలు దూరగలిగినంత ఖాళీ లుండరాదు) దాని అడుగున ఒక రంధ్రము చేయవలెను. ఈ పెట్టె భూమిలో త్రవ్విన గోతిమీద బోర్లించి పెట్టె అడుగు అంచును మట్టితో చాపడము చేయవలెను, ఖాళీ స్థలములలో నుండి యేమి

రాకుండా చూడవలెను. పెట్టెలోని రంధ్రముకంటె పెద్దదగు బల్లతో పెట్టె నుపయోగించునపుడు దానిని కప్పవలయును. కొంతకాలమైన తరువాత పెట్టెయున్న గొయ్యి పూడ్చవలెను. ఇట్టి యేర్పాటు ఈగలు మలముపై వ్రాలకుండగను మలము భూమిపై వ్యాపింపకుండగను చేయును.

వంకి పురుగులు భూమిలో ఆరు నెలలకంటె అధిక కాలము జీవించి యుండగలవు. అందుచే మలము చల్లబడిన తోటలో పాదరక్షలు లేకుండా మలము వేసిన యెడాది లోపల నడువరాదు.

ప్రతివారును వంకి పురుగులు తమ్ము పీడింపకుండా యీ క్రింది విధముగా చేయవలెను. ఎప్పుడు పాదరక్షలు లేకుండా బైటికి పోరాదు. చేతులతో పొలము లోగాని, తోటలోగాని త్రవ్వరాదు. కాగ బెట్టని నీరు త్రాగరాదు. ఉడకబెట్టని శాఖాహారములు తినరాదు.

పిల్లలు బట్ట లేకుండా తిరుగునపుడును, పిఱ్ఱలమీద బట్టవేకుండా నేల మీద కూర్చున్నపుడును ఈ పురుగులు శరీరము మీదకు యెక్కును.

చికిత్స

కొంకి పురుగులకు ఈ క్రింది చికిత్స డాక్టర్లు సి. ఏ. మేపిల్‌స్టోను, ఏ. కె ముఖర్జీ డాక్టర్లు వ్రాసిన హెల్త్ బుల్లెటిన్ నెం 1 లోను వ్రాయబడినది. వీరు కలకత్తా ట్రాపిక్‌స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్‌కు చెందినవారు.

టెట్రాక్లోరాత్తైలిన్ (Tetraclorethylene) నీరసించి పోయిన వారికిగాని, చిన్న పిల్లలకుగాని, ముదుసలులకుగాని నిండు గర్భిణులకుగాని ఉపయోగించ బడవచ్చును.

దీనిని ఉపయోగించు పద్ధతి అతి సామాన్యము. పెద్ద వారికి 4 సిసిలును, చిన్న పిలలకు వారి వయస్సునకు తగినట్టును ఇవ్వవచ్చును. 10 మినిమముల చినపాడియము కలిపిన ఎప్సిమ్ సాల్టు (4—8 డ్రాక్మ్స్ 1 టీస్పూనుడు) లోవేసి బాగుగా కలిపి వెంటనే త్రాగవలెను. తల తిరుగునట్లుండ వచ్చును. మూడు నాలుగు గంటలలో మూత్ర విసర్జన ఆరంభమగును. మూత్రవిసర్జన అయిన తరువాత తల తిరుగుట తగ్గిపోవును. అంతకు ముందురోజు భోజనము తగ్గించుట అవసరముండక పోవును. భోజనమునకు ముందే అత్యుదయముననే ఈ మందు పుచ్చుకొన వలెను. సాఫీగా విరేచనము అగువరకు భోజనము తినరాదు. అవసర

మైతే మూడు గంటల తరువాత ఎప్సమ్ సాల్టు మరొక మోతాదు పుచ్చుకొన వచ్చును.

ఈ మందు గుండెకుగాని, మూత్రపిండములకుగాని, కాలేయమునకుగాని నిరపాయ కరమైనది. సాయంకాల సమయమునకు రోగి మరల యథాతథంగా తన పనికి పోవచ్చును.

లేత దశలో నున్న వ్యాధికి ఒక మోతాదు సరిపోవును. కొంచెము ముదిరిన కేసులకు పదిదినముల వ్యవధిలో రెండు మూడు సార్లు చికిత్సలు తీసికొన వచ్చును. ముదిరిన కేసులలో నాలుగు లేక మరీ అవసరమైతే ఐదు సార్లు చికిత్స అవసరమై యుండును.

షార్ప్ అండ్ డోమ్ వారు తయారుచేయు క్రిస్టొయిడ్స్ (Cerystoids) అను మరొక మందు కలదు. ఇది వాడడం చాలా తేలిక. ఐదు మాత్రలు లేక కాప్సూల్స్ కల ప్యాకెట్టులతో అమ్మెదరు. ప్యాకేజీలలోనే ఇది వాడే రీతికూడా ఉండును.

కొంకి పురుగులు ప్రబలముగానున్న ప్రదేశములలో ఈ చికిత్స ఆరు మాస ముల కొకసారి తీసికొనుట మంచిది.

దారపు పురుగు (నులిపురుగు)

ఈ పురుగులు తెల్లగాను చిన్నవిగాను అంగుళములో మూడవ వంతు పొడుగుగాను ఉండును. అవి సాధారణముగా పేగుల చివరనుండి అననములోను అననమువద్దను దురద పుట్టించును. ఈ పురుగులు విరోచనముతో పడును. అవి పేగులలోనుండి బట్టలలోనికి ప్రాకును. ఆడపిల్లలలో నవి మర్మావయవము లోనికి పోయి దురద పుట్టించి నీరు కారునట్లు చేయును. ఈ పురుగులు బలహీను లగు మురికి పిల్లలలో సామాన్యముగా నుండును.

చికిత్స

ఈ పురుగులు పోగొట్టుకొనుటకు ఈ క్రింది చికిత్స వాడబడవలెను:—

జెనిషియన్ వయలెట్ (ఎంటరిక్ కోటెడ్ కాప్సూల్స్) **Gentian Violet Enteric coatel capsules).**

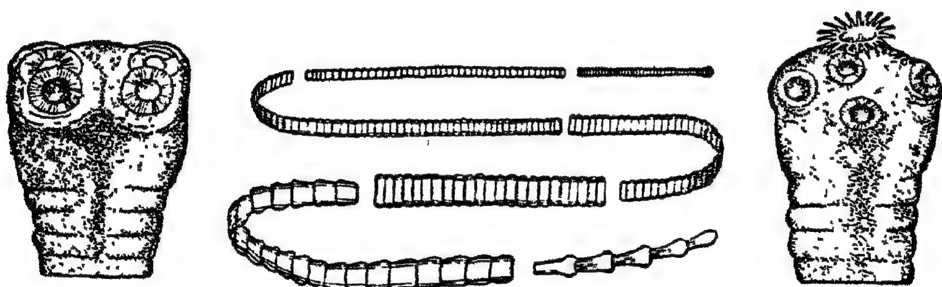
చిన్నపిల్లలకు: 1/6 గ్రా. దానికి మూడు సార్లు భోజనముతో 8 రోజుల వరకూ. ఒక వారము విశ్రాంతి తరువాత చికిత్స కొనసాగించ వలెను.

పెద్దలకు: ½ గ్రెయినులవి 2 లేక 0.3 గ్రాముల కాప్సూల్సు దినానికి మూడు భోజనముతో పుచ్చుకొన వలెను. ఒక వారము విశ్రాంతి అయిన తరువాత మరలా చికిత్స ప్రారంభించ వలెను.

పిల్లవాడు అననమువద్ద గోకిన నులిపురుగుల గుడ్లు వ్రేళ్లమీదకును గోళ్ల క్రిందకును వచ్చును. ఈ పురుగులున్న పిల్లల చేతులు తరుచుగా కడుగు చుండ వలెను. పిల్లవానికి తిరిగి ఆ పురుగు లంటుకొనకుండా చేయుటకు ఈ జాగ్రత్తలన్నియు దీసికొన వలెను.

బద్దె పురుగు (టేపువార్మ్స్)

ఈ పురుగులు పొడుగుగాను పల్చగాను ఉండి పది యిరువది యడుగుల పొడవుండును. ఇది పిల్లులతోను, కుక్కలతోను కలిసి యుండుటచేగాని తెల్లని



ఎడమది: పశుమాంసము నందు టేపు పురుగన్ అను ఒక విధమైన ఏటిక పాము యొక్క తల
మధ్యది: టేపు పురుగను ఏటిక పాము యొక్క దేహము
కుడిది: పంది మాంసమునందుండు టేపు పురుగను ఏటిక పాము.

మచ్చలున్న గోమాంసము పంది మాంసము తినుటచేతగాని బయలుదేరును. గోమాంసములోను పంది మాంసములోను తెల్లగానున్న మచ్చలు చిన్న టేపు పురుగులు. అట్టి మాంసము బాగా ఉడక బెట్టకుండాగాని, వేయించకుండాగాని తిన్నచో చిన్న టేపు పురుగులు పేగులలో ప్రవేశించి చాలా పొడుగుగా ఎదుగును.

ఒక మనిషికి టేపు పురుగు లున్నవని చెప్పుటకు సరియైన లక్షణములు లేవు. మైన లక్షణములున్న అవి ఏవన అజీర్ణము, సులికడుపునొప్పి, పాలిపోవుట, ల నొప్పి, తల తిరుగుట. నిశ్చయమైన నిదర్శన మేదనగా పురుగుయొక్క ంఘులు మలములో కన్పడుట.

చికిత్స

పురుగు తల వెడలగొట్ట వలెను. తల వెడలగొట్టని యెడల పురుగు పెరుగుచునే యుండును. చికిత్సా విధాన మి క్రింది విధముగా నుండును:—

చికిత్స చేయుటకు పూర్వము రెండు దినములు గట్టి ఆహార మేదియు యరాదు. వరి జావ, కోడి గ్రుడ్లు, చారుమాత్ర మీయవలెను. రోగిని మంచము ుద పరుండబెట్టి రెండు రోజు లట్లే యుంచుము. మొదటి దినము ఉదయమున ఆముద మిమ్ము. ఆ రోజంతయు ఆహార మేమియు యీయరాదు. రెండవ నమున అయిదెండ్ల పిల్లలైన ముప్పది చుక్కలు ఒలయోరెజిన్ (Oleoresin) మొగ మొక్క రసమిమ్ము. అది రుచిగా నుండదు గావున వరి జావతో కలిపి ఈయవలెను. రెండవ మోతాదు పైరసము రెండు మూడు గంటలైన తరువాత యవలెను. మొగ మొక్క రసము రెండవసారి దీసికొన్ని నాలుగైదు గంటలకు ఆముదము ఒక పెద్ద మోతాదు ఈయవలెను. పిల్లవానికి విరోచన మగునప్పు ామలము వేడినీళ్లున్న శుభ్రమైన పాత్రలో పట్టి పురుగుయొక్క తల పడిపోయి దో లేదో చూడవలెను.

టేపు పురుగు వ్యాపకము మనుష్య మలము పూడ్చి పెట్టుట మీదను, తిను మాంసము బాగా ఉడక బెట్టుటమీదను ఆధారపడి యుండును. కుక్కల యొక్కయు, పిల్లుల యొక్కయు, పేగులలో ఈ టేపు పురుగులుండును. కాన వాటి నిండ్లలోనికి రానియరాదు వాటిని చేతులను ముఖములను నాకనీయరారు

"ట్రికినా"

పంది మాంసము తినుటద్వారా ఈ క్రిమి దేహములో ప్రవేశించును. ఇవి పేవులో నిలిచి యుండక కండరములలో ప్రవేశించి బాధ కలిగించును. జ్వరము కూడా రావచ్చును. దేహముయొక్క ఆయా కండరములు బాధ కలిగించును అవయవములు కదలునపుడు వ్యాధి ఎక్కువగును, గాని కీళ్లలోనొప్పి ఉండదు

ఒత్తిడి తగిలినపుడు బాధ ఎక్కువగును. కంటి క్రింద వాపు ఊపిరాడకపోవుట చిహ్నములలో కొన్ని.

ఫలప్రదమగు చికిత్స ఏదియును లేదు. ప్రేవులలో నిలిచియున్న క్రిములను వెలివేయుటకు అముదము ఎనీమాలు ప్రతిదినము ఇచ్చుచుండ వలెను. శరీర మంతటిలో కండరములలో నున్న క్రిములను వెలువేయుట దుస్సాధ్యము. ఈ వ్యాధి రాకుండా చేయవలెనంటే పంది మాంసము పూర్తిగా వర్జించ వలెను.

27 వ ప్రకరణము

గొంతుక, నాశికముల వ్యాధులు

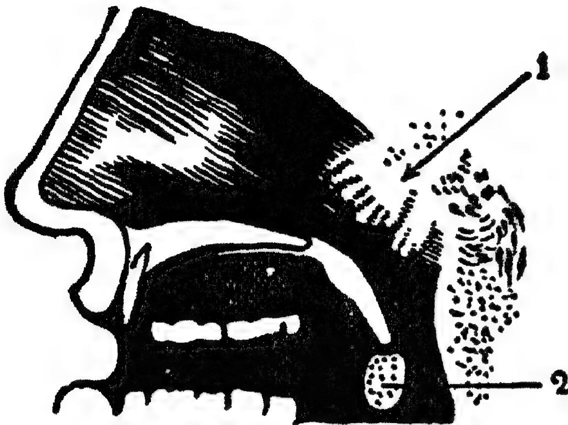
గవద బిళ్లలు, ఎడినోయిడులు

నోటిలో గాలి పీల్చువారి లక్షణము లేవనగా:- ముక్కు కారుట, ముక్కు పుండుగా నుండుట, ముక్కు ఎగపీల్చుట, ముక్కు దగ్గర నోటి దగ్గర పుండ్లు, ఎరుపు కండ్లు, చదువులో మందము, గుఱ్ఱు పెట్టుట, నోరు తెరచుకొని నిద్రించుట, చెవి నొప్పి పెట్టుచున్నట్లు చెవి దగ్గర చేయి పెట్టుకొనుట, నోరు తెరచుకొని చూచుట. నోటితో గాలి పీల్చుటకు చాలావరకు కారణము గొంతుకలో నిరుప్రక్కలనున్న మాంస గ్రంథులు. సరిగా నాహారములేని పిల్లలకు, అనారోగ్య ప్రదేశములలో నివశించు వారికి ఈ మాంస గ్రంథులు పెద్దవగును. ముక్కు నోరు కలియు చోటుకు వెనుక యీ యెడినోయిడ్సు బైలుదేరును. అవి యెఱ్ఱగాను, పొట్లపువ్వు ఆకారముగాను ఉండును. అవి వ్రేళ్లమీద బయలుదేరు మొటిమలవలె నుండును. అవి ముక్కు వెనుక నుంచి వ్రేలాడుచు దానిని మూసివేసి పిల్లవానిని నోటి గుండా పీల్చునట్లు చేయును. (ప్రక్క పుటలోని పటము చూడుము.)

గాలి నోటి గుండా పీల్చునపుడు దుమ్మును సూక్ష్మజీవులు ముక్కులో నుంచి గాలి పీల్చినప్పటికంటె చాలా ఎక్కువగా లోనికి పోవును. ఎడినోయిడ్సు యున్న వారికి తరుచుగా చెవిలో నొప్పివచ్చును. చెవినుండి చీము కారిన కొంచెము కాదుసు. చెవిలో నొప్పిగాని చీము కారుట గాని యున్న పిల్లవానికి చెవుడుపట్టు ప్రమాదమే గాక అంతకంటె యెక్కువ ప్రమాదకరమైన మెదడు జ్వరము రావచ్చును.

పిల్లవాని నోరు తెరువమని గరిటెకాడతో నాలుక నొక్కిన గవదబిళ్లలు గొంతులో

నికి చొచ్చుకొని వచ్చుచున్నవేమో చూడవలెను. గవద బిళ్లలు జబ్బు పడనప్పుడు అవి గొంతులోనికి చొచ్చుకొని యుండవు. అవి గొంతువలనే కొద్ది యెఱ్ఱ రంగు గలవిగా నుండును. పెద్దవైన గవదబిళ్లలు చాలా యెఱ్ఱగా నుండవచ్చును, లేక అవి



(1) ఎడినోయిడ్సు
(2) గవద బిళ్ళలమీద మచ్చ

తెల్లని మచ్చలుగా నుండును. లేక వాని పైని పసుపురంగు చీముండును. పిల్లవానికి గవదబిళ్లలు హఠాత్తుగా ఉబ్బిన యెడల పిల్లవాడు గొంతు పచ్చి పుండుగా నున్నదనును. జ్వరము తలనొప్పి వచ్చును. ఆహారముగాని నీరుగాని మ్రింగునపుడు గొంతులో నొప్పి యెక్కువగును.

చికిత్స

పిల్లవానికి యెడినోయిడ్సు ఉన్నచో సమర్థుడగు వైద్యునియొద్దకు దీసికొనిపోయి వాటిని తీయించివేయవలెను. ఎడినోయి డ్సు హానికరములు కావని తాము నము చేయక శీఘ్రముమైనంత త్వరలో వాటిని తీయించి వేయవలెను.

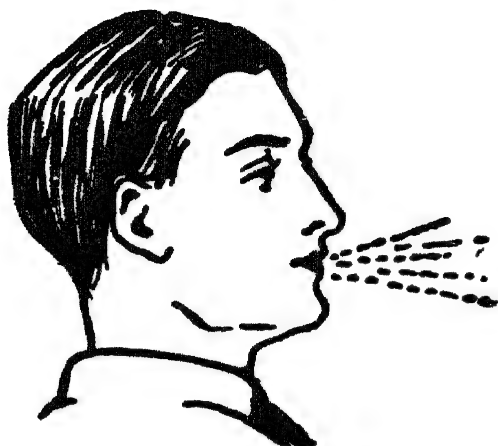
గవదబిళ్లలు ఎప్పుడు పెద్దవిగా నుండక, వాపు బాధ హఠాత్తుగా వచ్చునో అప్పుడు ఆముదము గాని, ఎప్సమ్ ఉప్పుగాని యిచ్చి మెడకు దవుడ క్రింద కాపడములు పెట్టవలెను. నెం 10 రు పట్టీ మందుగాని, నెం 11 రు పట్టీ మందు గాని పుక్కిలించుట కుపయోగించవలెను. (50-వ ప్రకరణము చూడుము). ఈ మందు పుక్కిలించుటకే గాక వాచిన గవదబిళ్లల మీద చాలాసార్లు పూయవలెను.

రొంపలు

మరి యే యితర రోగములకంటె చాలామంది రొంపలుచే నెక్కువగా బాధ

పడుదురు. కొందరికి తలలోనో రొమ్ములోనో రొంప ఉండును. ఒకటి తగ్గక మునుపు రెండవది వచ్చును.

సాధారణ రొంపలు ప్రమాదకరములు గాకపోయినను అవి న్యూమోనియా, క్షయ, కీళ్లజ్వరము, చెవుడు మొదలగు తీవ్ర రోగములకు త్రోవ తయారుచేయును.



దగ్గుట వలన రొంప పురుగులను ప్రబలింప జేయుట

రొంపలు రాకుండా చేయుట

రొంప రాకుండా చేయుట అనేక విషయముల మీద ఆధారపడి యుండును. సరియైన ఆహారము, ప్రతిదినము వ్యాయామము శరీరమును సరియైన స్థితిలో నుంచును. ఇది యొక ప్రధాన విషయము. ప్రతి దినము పూర్తిగా భుజించి చెమట పట్టువరకు వ్యాయామము చేయువారికి తరుచుగా రొంప పట్టును.

పరిశ్రమ చేయక పోవుట రొంపకు సామాన్య కారణము. ప్రతి దినము మామూలుగా చన్నీళ్లస్నానము చేయుటవల్ల రొంప పట్టదు. రొంపగా నున్నవారిని తాకవద్దు. రొంపలు సామాన్యముగా పది మందితో తలుపులు వేసియున్న గదిలో కూర్చున్నప్పుడును, ట్రాము బండ్లలోను, పది మంది చేరినచోటను రొంప మరి యొకని ముఖముమీద తుమ్మినను, దగ్గినను ఆ రెండవ వానికి ఆ రొంప తప్పక పట్టును.

చికిత్స

చికిత్స త్వరలో ప్రారంభించిన రొంప యెక్కువగాదు. రొంప పట్టు లక్షణ ములైన, తుమ్ములు, కండ్లు నీరు కారుట, కొద్దిగా తలనొప్పి, ముక్కుభారము

కనబడినప్పుడది యెక్కువగాకుండా నిరోధింప వలెను. ఒక మంచి పద్ధతి యేమనగా యింటిలో నుండి బయటికి పోయి తోటలో త్రవ్విగాని, వడిగా నడిచి గాని బాగా పరిశ్రమ చేయవలెను. చెమట కారేవరకు పరిశ్రమ చేసి అప్పుడు వేడి నీళ్లలోనుండి లేచినతరువాత ఒంటిమీద చన్నీళ్లు పోసికొని తువ్వాలుతో బాగా తుడువ వలెను.

రొంప ఒకటి రెండు రోజులనుంచి యున్నయెడల వేడిపాద స్నానమును, కాలిస్నానమును చేయవలెను. (20 వ ప్రకరణము చూడుము) వేడినీళ్లు బాగుగా వెచ్చనగుటకు వేడి నీళ్లు చేర్చుచుండుము. పాదములు, కాళ్లు, వేడి నీళ్లలో నుండగా నిమ్మరసము వేసినదిగాని వేయనిదిగాని వేడినీరు చాలా త్రాగవలెను. పాదములు, కాళ్లు వేడినీటిలో చెమట కారుట ప్రారంభమగువరకు ఉంచి యీ విధముగా చెమట పట్టుచుండునట్లు చేయుము. ఉదయమున లేవగానే శరీరము వేడి నీటి స్పంజితో తుడువ వలెను. ఆ రోజున వేడి జావ మెత్తగా ఉడికిన కోడి గ్రుడ్లు, పండ్లు, మాత్రమే తినవలెను. ఈ చికిత్స రొంప తగ్గుటలో పనిచేయును.

వేడినీళ్ల పాదస్నానము చేయుటకు అముదమో లేక యెప్సమ్ ఉప్పో మరి యేదోయొక విరోచనముల మందుయో దీసికొనుట మంచిది. వీటికి బదులు 16 డిగ్రీల వేడి నీటితో యెనీమా దీసికొన వలెను. (20 వ ప్రకరణము చూడుము) నెం 10, 11 రు గల నోరు పట్టీబాబతు మందుతో దినమునకు మూడు సార్లు కంఠము శుభ్రపర్చ వలెను. ముక్కు దిబ్బడ వేసినను, కంపు పదార్థము ముక్కు నుండి కారుచున్నను పుక్కిలించుట కుపయోగించు మందు వెచ్చచేసి ముక్కులోనికి పీల్చవలెను.

విష పడిసెము (Influenza)

ఈ అంటురోగము ప్రతి వత్సరము వచ్చును. రోగ లక్షణములు సాధారణ పడిసెమువలె నుండునుగాని అంతకంటె తీవ్రముగా నుండును. మొదట ముక్కు బిగువుగా నుండును, తుమ్ములు వచ్చును, కండ్లు నీరు కారును, తల వీపు నొప్పియగును, పొడి దగ్గు, కొంచెము జ్వరము వచ్చును.

ఇది చాలా అపాయకరమైన రోగము. ప్రతి సంవత్సరము చాలామంది వృద్ధులను చంపును. నీరసముగా నున్నవారి కీరోగము వచ్చిన వారు సాధారణ ముగా చనిపోవుదురు.

చికిత్స

విష పడిసము ప్రబలమైన అంటు రోగము. ఇంటిలో ఒకరి కీరోగము వచ్చిన వారు తుమ్మునపుడు దగ్గునపుడు ఒక జేబురుమాలు నోటిమీద పెట్టుకొన వలెను. అతడు కాగితములో చీదుచు ఉమ్మివేయుచు నుండ వలెను. ఆ కాగితములు తరువాత తగలబెట్ట వలయును. ఇంటిలో యితరు లుపయోగించు తువాళ్లు పాత్రలు రోగి యుపయోగింప రాదు.

రోగము ప్రారంభము కాగానే రోగి మంచమెక్క వలెను. పడిసెములకు యీ ప్రకరణములో చెప్పినట్లు పాదములకు, కాళ్లకు వేడినీళ్ల స్నానముచేయు వలెను. రోగి చాలా నీళ్లుగాని నిమ్మరసముగాని త్రాగవలెను. పాదములు వెచ్చగా నుంచవలెను. పాదములవద్ద వేడినీళ్లతో నింపిన సీసాలు పెట్టుటవసరము కావచ్చును. జావ సూప్పు, ఉడకబెట్టిన కోడిగ్రుడ్లు, పండ్లు మాత్రమే ఆహారముగ నీయవలెను. దగ్గుకు యీ ప్రకరణములో రొమ్ము పడిసెమునకు చెప్పిన చికిత్స చేయువలెను. అపెండిక్సులోని నెం 9 చీటి మందు రోజుకు మూడు సార్లు పుక్కిలింప వలెను. **ఇది** నోటిలో కంఠమును శుభ్రముగా నుంచి రోగము చెవులకు చెవుడు పట్టకుండా చేయును.

28 వ ప్రకరణము

రొమ్ము యొక్క వ్యాధులు

న్యూమోనియా

ఊపిరి తిత్తుల జ్వరము న్యూమోనియా పురుగు మూలమున వచ్చు నొక ఊపిరి తిత్తుల రోగము. ఈ రోగము సాధారణముగా ఎక్కువ చలితో హఠాత్తుగా ప్రారంభమగును. స్వల్ప కాలము బాధకరమగు పొడిదగ్గు వచ్చి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చాలా యెక్కువగును. రోగి వెలికిల (వీపుమీద) పరుండక యేదోయొక ప్రక్కకు తిరిగి పరుండును. ముఖము ఒక చెంపగాని రెండు చెంపలుగాని యెఱ్ఱపడును. పెదవులమీద జ్వరపు పొక్కులు కన్పడును. పడిన కళ్లె రక్త వర్ణముగా నుండును. జ్వరము 7, 9 లేక 10 దినములు హెచ్చుగానున్న తరువాత చాలా చెమట పట్టి హఠాత్తుగా జ్వరము తగ్గును. దీని తర్వాత రోగికి కులాసగా నుండును. ఏదో అపాయము రాకున్న యెడల క్రమముగాతగ్గుచు రెండు మూడు వారములలో స్వస్థత పడును. కొందరు తగ్గక పూర్వమే చనిపోదురు జ్వర తీవ్రము తగ్గినతర్వాత న్యూమోనియా చేతగాని, ఊపిరి తిత్తుల క్షయ వచ్చుటచేతగాని ప్రాణము పోవును. న్యూమోనియా వచ్చిన పది మందిలోను ముగ్గురు నలుగురు చనిపోదురు. మత్తు పదార్థములు విరివిగా నుపయోగించు వారికి న్యూమోనియా వచ్చిన సాధారణముగా తగ్గదు.

నిరోధము, మానుట

న్యూమోనియా పురుగులు విరివిగా వ్యాపించును. వాటినుండి తప్పించుకొని శరీరమునందు ఆరోగ్యముగాను బలముగాను ఉన్నచో న్యూమోనియా పురుగులు దానికి హాని చేయజాలవు. శరీరమునకు సూక్ష్మ జీవుల నిరోధించుటకు

స్వభావముగా గల శక్తి సారాయి త్రాగుటచేతను, పొగాకు ఉపయోగించుట చేతను, సరియైన ఆహారము తినకపోవుటచేతను, చాలా ఆహారము తినుట చేతను చీకటింట్లలో నుండుటచేతను, తలుపులు కిటికీలు మూసికొని పరుండుట చేతను, ముసుకు వేసికొనుట చేతను, గూనుగా కూర్చుండుటచేతను, రొంప పట్టుటచేతను తగ్గిపోవును.

న్యూమోనియా ముక్కునుండి కారువాటి మూలమునను, కళ్లె మూలమునను దగ్గుట తుమ్ముట మూలమునను వ్యాపించును. ఇతరులు ఉపయోగించిన దాహపాత్ర లుపయోగించుటచే న్యూమోనియా వచ్చును. వీధులలో దుమ్ముగాలి పీల్చుటచేతను, ఇండ్లు తుడిచిన దుమ్ముగాలి పీల్చుటచేతను న్యూమోనియా పురుగులను మనము లోనికి పీల్చుటచే ఆరోగము వచ్చును. రోగమువచ్చు విధానము వివరించుటచే నది రాకుండా జేసికొనుటెట్లో దానినుంచియే తెలియగలదు.

చికిత్స

సల్ఫా, పెన్సిలిన్ ఔషధములు కనుగొన బడినప్పటినుండి న్యూమోనియా వల్ల కలిగే మరణములు ఎక్కువగా తగ్గించ బడినవి. సల్ఫాథయజాల్, సల్ఫా డయజిన్ మాత్రలు ఈ వ్యాధికి చాల జయప్రదముగా పని చేయును. ఇవి చిన్న మందుల కొట్టులోసహితం దొరుకును. వైద్యుని సలహా మీదనే ఇవి వాడబడవలసి యున్నది. మందు ఇచ్చిన ఇరువైనాలుగు లేక నలభై ఎనిమిది గంటలలో జ్వరము దిగిపోవును. జ్వరము తగ్గిన తరువాత మూడు దినముల వరకు మందు వాడుచునే వుండవలెను. జ్వరము తగ్గిన వెంటనే మందు ఆపిన కొన్ని దినములకు జ్వరము తిరుగ బెట్టును. కొన్నిసార్లు మొదట వచ్చిన దానికంటె తీవ్రముగా నుండవచ్చును. పెన్సిలిన్ అన్ని మందుల షాపులలోను దొరకు మందు ఇది న్యూమోనియాను ఎదిరించుటలో సల్ఫామందుల కంటె ఎక్కువ ఫలప్రదముగా పని చేయును.

రోగికి గాలి ధారాళముగా వచ్చునట్లు చూడవలెను; అతని పాదములు వెచ్చగా నుంచవలెను.; ఎనీమాద్వారాగాని కాతెట్రిక్సు ద్వారాగాని మలవిసర్జన సాఫీగా అగునట్లు చూడవలెను.

రోగి కళ్లెలోను ఉమ్మిలోను చాలా న్యూమోనియా పురుగులుండును గాన యది చాలా ప్రమాదకరము. అతడు కాగితములోగాని పాతగుడ్డలోగాని ఉమ్మి వేయవలెను. దానిని తరువాత తగులబెట్ట వలెను.

చిన్న పిల్లలలో న్యూమోనియా

ఈ ప్రకరణము మొదటి భాగములో పెద్దవారి న్యూమోనియాకు జెప్పిన చికిత్సయే పిల్లలకును చేయవలయును. పిల్లవాడు బాగా గాలి తగులుచోట నుండవలయును. పాదములు వెచ్చగా నుంచవలెను. పిల్లవాడు మామూలుగా దీసికొను ఆహారము తగ్గించవలయును. ఈ ప్రకరణము మొదటి భాగములో చెప్పినట్లు రొమ్ముమీద చల్లని గుడ్డలువేసి పాదములు వెచ్చగా నుంచవలెను. ఆవల పట్టీలు రొమ్ముపై నొప్పిగా నున్నచోట వేయవలయును. ఆరు భాగము ఆవాల పిండి వేయవలయును. వేడి నీళ్లతో కలిపి పలుచని గుడ్డమీద పూయవలెను. ఇది వంటిమీద అంటించ వలెను. చర్మము బాగా యెఱ్ఱపడిన తరువాత యీ పట్టీ తీసివేయవలెను. అది తిరిగి వెచ్చచేసి నాలుగైదు గంటలలో కొన్ని కొన్ని నిమిషములకాలము పోయవలెను. పిల్లవాడు త్రాగ గలిగినంత నీరు యివ్వవలెను. నిమ్మరసము కలిపిన నీరు యిచ్చుట చాలా మంచిది. ప్రతి దినము కొంచెము వెచ్చటి నీటి యెనిమా యీయవలెను. పిల్లవాడు యెల్లప్పుడు దగ్గుచు కళ్లెపడక నిద్ర పట్టకున్న యెడల నెం 18 రు చీటిమందు యీయవలెను. న్యూమోనియ వ్యాధులకు సల్ఫా ఔషధములు అనగా పెన్సిలిన్ ఉత్తమఔషధమని జ్ఞాపక ముంచుకొన వలెను.

న్యూమోనియా తరువాత క్షయ రాకుండా కనిపెట్ట వలయును

న్యూమోనియా తరువాత పిల్లలకు పెద్దలకు గూడా క్షయ రావచ్చును. న్యూమోనియా రోగి బాగా నింపాదిగా నుండి బలము చేరువరకు ప్రక్కవిడిచి తిరుగకుండుట చాలా ముఖ్యము. రొంప పట్టకుండా జాగ్రత్త పడుట, తలుపులు కిటికీలు మూసిన గదిలో పరుండకుండుట చాలా ముఖ్యము. 8 వ ప్రకరణము నందు వివరించ బడిన విధముగా ప్రతి దినము గట్టి యూపిరి తీసికొని అభ్యాసము చేయవలయును.

ప్లూరసీ (ఊపిరి కుట్టు కట్టుట)

ఊపిరి తిత్తుల కంటుకొనియుండు నట్టియు, పలుచని చర్మము వాచుటచే ప్లూరసీ లేక రొమ్మునొప్పి యుండును. న్యూమోనియాలో రొమ్ముల కిరుప్రక్కల ఈ చర్మము వాచుటచే నొప్పిగా నుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు, రొంప పట్టినపుడు వచ్చును. మొదట చలిగా నుండి కొంచెము యేదో యొక ప్రక్కన నొప్పిగా

నుండును. బాధ చాలా అధికముగా నుండును. గట్టిగా ఊపిరి తీసికొనుటచేతను దగ్గుటచేతను బాధ యెక్కువగును. కొంచెము జ్వరము వచ్చును. మరి ప్రక్క నున్ననొప్పి ముఖ్య చిహ్నము. రోగి నొప్పిగానున్న వైపున పరుండ జాలడు. కొన్ని రోజులైన తరువాత యీ పలుచని చర్మము రెండు పొరల మధ్యను కొంత ద్రవపదార్థము బయలు దేరును. అప్పుడు నొప్పి కొంత తగ్గును.

చికిత్స

రొమ్మునొప్పి వచ్చినపుడు జ్వరము వారము పది రోజులు మాత్రము నుండును. రోగి రెండు మూడు వారములు మధ్యాహ్నము రాత్రి వెచ్చగా నుండి అసౌఖ్యపడుచున్న వారికి క్షయ బహుశా ప్రవేశించినట్లే యెంచవలెను. అట్టిసమయమున క్షయకు సంభంధించిన చికిత్స ననుసరించ వలయును.

రొమ్ము నొప్పియున్న రోగిని కిటికీలు తలుపులు తెరచుట వీలుగానున్న గదిలో నుంచవలెను. ద్రవపదార్థములే ఆహారముగా నీయవలెను. రొమ్ము మీద కట్టు అయినను లేక మూడు అంగుళముల పట్టీ అయినను వేయవలెను. రోగిని ఊపిరి బాగా విడిచిపెట్టుమని రొమ్ము ముడుచుకొన్న తరువాత కట్టు కట్టవలయును. ఇది రొమ్ము బాగా కదలకుండాజేసి నొప్పి తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించుటకు రెండు గంటల కొకసారి ఇరువదియైదు నిమిషములు వేడి కాపడము పెట్టవలెను. వేడి నీళ్లలో తడిపిన గుడ్డలో వేడినీటి సంచి చుట్టి రొమ్ముకు వేసిన యెడల రోగికి చాలా సుళువు నిచ్చును. వేడి కాపడములు సుళువు ఈయని యెడల వేడి నీటి సంచిని వేడి నీళ్లలో ముంచిన బట్టతో చుట్టిపెట్టి కాపడములకు బదులుగా రొమ్మున కుపయోగింప వచ్చును. ఆముదముగాని యెప్సమ్ ఉప్పు గాని విరోచనములగుట కీయవలెను.

చాతిలోవున్న ద్రవమునకు సంక్రమణ సోకుటద్వారా, ప్లూరసీ ఎంపిమా (కుహరపు సంక్రమణ) అనే పరిస్థితికి మారు ప్రమాదము కలదుగనుక సల్ఫా, పెన్సిలిన్ ఔషధములను రోగి కిచ్చుట వాంఛనీయము. ఇవి అశ్రద్ధచేయ బడరాదు.

క్షయ వ్యాధి

దివారాత్రులు ప్రతి నిమిషము ఒకరు క్షయరోగము వలన ఇండియాలో మరణిస్తున్నారు. పదునెనిమిది నలభై ఏండ్లమధ్య నున్నవారికి దీనిసోకు ఎక్కువ.

ఇది రాకుండాచేయ బడగలుగునదియు, వచ్చిన తరువాత స్వస్థత చేకూర్ప బడగలది గనుక దీనికి సంబంధించిన విషయములు,చిహ్నములు, దీనిసోకు తగలకుండాచేయు విధానములు, చికిత్స మొదలగునవి తెలిసికొనుటకు అత్యవసరము.

రోగ లక్షణములు

వ్యాధి నివారణ, నది ప్రారంభింపగానే కనుగొనుట ననుసరించి యుండును. ఇందులకై క్షయయొక్క ప్రారంభ దశ చిహ్నము తెలిసికొన వలెను. పలుచని చదునైన రొమ్ములు, ముందుకువంగిన బుజములు కలవారికిరోగము వచ్చుటకు వీలున్నది. నింపాదిగాను క్రమముగాను, బరువు తగ్గుట క్షయ రోగములలోకనబడును. పాలిపోవుట, అప్పుడప్పుడు యెఱ్ఱని చెక్కిళ్లు జలుబు ఈ రోగము యొక్క ప్రథమ చిహ్నము. క్షయ పట్టుకున్న వారికి కొందరు తాము సుస్తిగా యున్నామని యెరుగరు వారు త్వరగా అలసి పోవుదురు. కొన్ని వారములలో మధ్యాహ్నమున కొంచెము జ్వరము వచ్చుచుండును. ఉదయముననో రాత్రియో ఊపిరి సలుపని దగ్గు వచ్చుచుండును. కొద్ది కాలమయిన తరువాత రాత్రులందు చెమట పట్టు చుండును. కళ్లె (అందు రక్తము కలిసి యున్నది.) యెఱ్ఱగా నుండును. రొమ్ములో నొప్పులు ఉండవచ్చు. ఉండక పోవచ్చును. అన్న హితవు పోవుట సాధారణమైన ప్రారంభపు చిహ్నము. మరియొక ప్రారంభపు చిహ్నమేమనగా, మనుష్యుని తరహ మార్చును. మామూలుగా కులాసాగాను అనుగుణ్యముగాను ఉండినవాడు చిరాకును శులభముగా దిగులొందు వానిగా మార్చును.

కళ్లెలో క్షయ కలుగజేయు సూక్ష్మ జీవులుండును. 14 వ ప్రకరణములో యీ పురుగులు నూరురెట్లు చూపగల సూక్ష్మ దర్శినిచే పెద్దవి చేయబడి చూపునపుడుండు రూప పటము గలదు. ఒకనికి క్షయ ప్రవేశించినదని అనుమానము కలిగినపుడు వాని కళ్లె వైద్యునిచే క్షయ క్రిములగునో కావో పరీక్ష చేయించ వలయును. క్షయ యున్నను కొందరి కళ్లెలో క్షయ క్రిములుండవని తెలిసికొనవలెను. అందుచే క్షయయొక్క ఈతర చిహ్నము లున్నపుడు కళ్లెలో క్షయ క్రిములు లేకున్నను క్షయ చికిత్స చేయవలెను.

పైని వివరించిన చిహ్నములు ఊపిరితిత్తులయొక్క సామాన్య లక్షణములు క్షయ ఒక్క ఊపిరి తిత్తుల రోగమేకాదు. అది శరీరములోని ఇతర బాగములో గూడా తగులును. రోగము కంఠములో నుండ వచ్చును. పైని వివరించిన

తీక్షణములకు తోడు కంఠము బొంగురు పోవును. మ్రింగినపుడు బాధకరముగా నుండును. ఎముకలలో క్షయ సామాన్యమైనది. తుంటికి తరుచుగా ఈ రోగము వచ్చి ఒక కాలు పొట్టియగును. రోగము వెన్నుపూసలో నున్నపుడు గూనుగాని ప్రక్కకు వంగుటగాని వచ్చును. పిల్లలలో కనబడు గ్రంథిమాల క్షయయొక్క ఒక రూపము. మెడకు ముందు వెనుక గడ్డలుండును. పిల్లవాడు సామాన్యముగా పాలిపోయి యుండును. వారికి తరుచుగా ఒరుపుడి కండ్లు చీము చెవులుయుండును.



వ్యాధి క్రిములు వ్యాపించు విధములలో నొకటి

క్షయ క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించును

1. మనము పీల్చు గాలితో నూపిరి తిత్తులలోనికి క్షయ క్రిములు బోవుట.

2. మనము తిను ఆహారముగుండా శరీరములో బ్రవేశించును. చాలా పశువులకు ఇతర జంతువులకు క్షయ యుండును. ఈ జంతువుల మాంసము తినినను పాలు త్రాగినను క్షయ వచ్చును. క్షయ యున్నవాడు సంతలోగాని వంట యింటిలోగాని భోజన పదార్థములు చేతితో తాకిన క్షయ క్రిములు ముకు_

నుండి, చేతినుండి, నోటినుండి పదార్థము మీదకు బోవును. ఆ పదార్థములు భుజించుటచే క్షయ అంటుకొనును.

3. గాయపడిన చోటునుండి క్షయ క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించును.

క్షయ వ్యాపింపకుండా నేమి చేయవలయును:

క్షయచే బాధ పడుచున్న రోగి తాను దగ్గుటచేత రోగమును వ్యాపింప జేయుచున్నాడని తెలిసికొన వలయును. అతడు దగ్గినపుడు తుమ్మినపుడును చాలా చుక్కలు నోటినుండి ముక్కునుండి పడును. చుక్కలలో చాలా క్షయ క్రిము లుండును. ఈ చుక్కలు గాలితోను దుమ్ముతోను కలియుటచే నవి ఆరోగ్య వంతులచే పీల్చబడినపుడు వారి కీరోగము వచ్చును. ఈ రోగమున్నవారి ఉమ్మిలో చాలా క్షయ క్రిములుండును. ఆరిపోవుటకు వీలున్న చోట ఉమియరాదు. అది ఆరిపోయి దుమ్ము అగును. ఈ రోగము సామాన్యముగా ఉమ్మి మూలముననే వ్యాపించును.

ఈ రోగమున్నవారు నోటిదగ్గిర ముక్కు దగ్గిర కాగితముగాని గుడ్డగాని పెట్టుకొన కుండా దగ్గరాదు, తుమ్మరాదు. కాగితముపయోగించిన తరువాత దానిని కాల్చివేయ వలెను. గుడ్డనుపయోగించిన దానిని జేబురుమాలుగా నుపయో గింపక ప్రత్యేకముగా నుంచవలెను. ఉపయోగమైన తరువాత కాల్చవలెను లేదా ఉడకబెట్ట వలెను.

ఇతరులు భుజించవలసిన యాహారము క్షయ రోగి చేతులతో ముట్టరాదు. రోగి తన ఉమ్మి యెప్పుడును మ్రింగరాదు. ఇట్లు జేసిన రోగము పేగులలో వృద్ధిబొందుట ప్రారంభించి, తప్పక రోగిని చంపును.

క్షయ రాకుండా జేయుటెట్లు?

పట్టణపు దుమ్ములో క్షయ క్రిములుండును. ఇది తప్పించుకొన సాధ్యము కాదు. అయినను ప్రతివారి శరీరములోనికి కొన్ని క్షయ క్రిములు ప్రవేశించు నుగాని శరీరము బలముగాను ఆరోగ్యముగాను వున్నప్పుడును, ముక్కు రొంప లేకుండా వున్నప్పుడును రక్తము కొన్ని క్షయ క్రిములను నాశనము చేయ గలదు. శరీరము సరియైన యాహారములేక నీరసపడినను, పని యెక్కువైనను, చెడినను ఈ క్రిముల నాశనముచేయు శక్తి శరీరమునకు లేకుండా బోవును [illegible]

ద్రవముల నుపయోగించు వారికి క్షయ సులభముగా వచ్చును. వచ్చిన నిర్మూలించుట బహుకష్టము. చుట్ట కాల్చుటచే ఊపిరి తిత్తులు కంఠముచెడి క్షయకు మార్గ మేర్పడును. పట్టణములలో యిండ్లు యొకదానిమీద నొకటి యిరుకుగా నున్నచోట కాపుర ముండువారికి విశాలముగా నిండ్లున్నవారి కంటె సులభముగా క్షయవ్యాధి వచ్చును.

సూర్యరశ్మి, వెలుతురు, గాలి లోన ప్రవేశించవానిక ప్రతి గదికి కిటికీ లుండవలెను. కిటికీలు తెరచి నిద్రించ వలెను.

క్షయ రోగి యుపయోగించిన పాత్రలు, గిన్నెలు, కంచములు, తువాళ్లు వేడి నీళ్లలో ఉడకబెట్టకుండా ఇతరులు ఉపయోగింపరాదు. క్షయ మాంసము చేతను పాలచేతను వ్యాపకమగును. అందుచేత మాంసము తినుటకు ముందు కాగబెట్ట వలెను.

కొన్ని పనులు చేయువారికి క్షయ సులభముగా వచ్చును. అట్టి పనులు దుమ్ము గాలి పొగ గాలి పీల్చుట, చుట్టలు సిగరెట్లు చేయువారు, రాళ్లు బద్దలు కొట్టువారు. బియ్యపు మరలో పనిచేయువారు దుమ్ము గాలి పొగగాలి పీల్చవలసి వచ్చును. వంగి కూర్చుని పనిచేయవలసినట్టి బట్టలు కుట్టువారిలోను, బట్టలల్లు వారిలోను క్షయ వ్యాధి సామాన్యముగా నుండును. పాఠశాలలలోను కళాశాలలో ఉండు విద్యార్థులు చాలామంది చదువుకొను నపుడు బల్లలపై ముందుకువంగి కూర్చుందురు, ప్రతి దినము బైట వ్యాయామము జేయరు, అట్టి వారికి క్షయ వచ్చును.

క్షయ కుదుర్చు టెట్లు?

క్షయ నివారణమగు రోగము. రోగము రాగానే చికిత్స ప్రారంభించిన తప్పక తగ్గును. క్షయకు దెలిసినమందు శరీర బలము వృద్ధిజేయుట. అట్లుజేసిన అది రోగమును నిరోధించి రోగ క్రిముల నాశనము చేయును. ఇది బహు నమ్మదిగా పనిచేయు విధానము. అందుచే రోగమున్నవాడు ఒకటి రెండు వారము లలో బాగుపడడని తెలిసికొన వలెను. శరీరబలము వృద్ధిచేయుటకు రోగము కుదుర్చుటకు శ్రేష్టమైన పద్ధతి పుష్కలమైన శుభ్రవాయువు. తృప్తికరమైన మంచి ఆహారము, బైట నివాసము, విశ్రాంతి, బెంగలేమియు నుండకుండు నట్లు చూడవలెను.

క్షయ రోగులకు ఈ క్రింది చికిత్స సహాయకారిగా నున్నట్లు నిరూపించ బడినది. స్ట్రెప్టోమైసన్ కండలోకి ఇంజెక్షన్ చేయుట. ప్రతి దినము, 1 గ్రెయిను చొప్పున 42 దినములు. (½ గ్రెయిను ఉదయము, ½ గ్రెయిను సాయంత్రము). దానితో పాటు పి. ఎ. ఎస్ బిళ్లలు రోజుకు 4–6 చొప్పున ఇమ్ము. ఈ చికిత్స అనంతరము కూడా క్షయ తిరుగు ముఖము పట్టకపోతే ఈ చికిత్సనే మరలా చేయుము.

సాధ్యమైనంత మట్టుకు రోగి క్షయ ఆసుపత్రికి వెళ్లుట క్షేమకరము. ఇది చాలా పట్టణములలో నెలకొల్పబడి యున్నవి. యివి ధర్మ ఆసుపత్రులు అయినందు వలన ధనవ్యయ మవసరముండదు.

క్షయ రోగి ఇల్లు విడువలేని యెడల అధైర్యపడవలసిన యవసరములేదు. ఈ క్రింద జెప్పినటుల నడుచు కొనిన రోగము ఇంటిలోనే నివారణమగును.

రోగికి ప్రత్యేకమైన నొక గది యుండవలెను. దాని నితరులుపయోగింప రాదు. ఈ గదికి పెద్ద కిటికీలుండ వలెను. అవి రాత్రింబగళ్లు తెరచియుంచ వలెను. పగటివేళ రోగి ఇంటికి బయట చెట్లలోపల ఉయ్యాలలో నుండుట మంచిది. రోగి గది తరుచుగా కార్బాలిక్ యాసిడ్‌గాని లైమ్ క్లోరైడుగాని కలిపిన వేడినీటితో కడుగుచుండ వలెను

రోగి తలగడా పరుపు యెండ వచ్చినపుడు యెల్ల యెండలో చాలా సేపుంచ వలెను. దినములో కొన్ని సార్లు చొప్పున సూర్యరశ్మి, మంచిగాలి క్షయ క్రిములను నాశన పర్చును.

భోజనము

క్షయ చికిత్సలో భోజనము అత్యావసరమైనది. సాధారణముగా క్షయ రోగికి అన్నహితవు పోవును. విటమిన్ బి కాంప్లెక్సు మాత్రల రూపములోగాని, ద్రవ రూపములోగాని ప్రతి దినము ఇచ్చుటద్వారా ఆకలిని ఉద్రిక్త పరచ వచ్చును. బి కాంప్లెక్స్‌ద్రవము రోజుకు మూడు పర్యాయయులు, ఒక్కొక్క పర్యాయము చిన్న గరిటెడుచొప్పున ఇవ్వవలెను. విటమిన్ బి మాత్రలు (5–10 మి.గ్రా) దినమునకు. మూడు పర్యాయముల చొప్పున బి కాంప్లెక్సు అనుబంధముగా ఉపయోగించ వచ్చును. క్షయ రోగులందరు చేపనూనె వాడవలెను. రోగి తినగలిగినంత, అంతకు మిచ్చి ఆహారమీయ వలెను. కోడిగ్రుడ్లు, పాలు, మాంసము, పండ్లు, పప్పు, గోధుమ,

ముడిబియ్యము, జొన్నలు, గింజల వంటి పుష్టికరమైన ఆహారమును బలవంత ముగానైన రోగిచే తినిపించ వలెను. ఒకే సారి ఎక్కువ తినలేనప్పుడు రోజులో ఎక్కువసార్లు యిచ్చుచు మధ్యలో పాలు యివ్వవలెను.

చికిత్సలో ఇతర పద్ధతులు

శరీరమును తరుచుగా స్నానమువలన శుభ్రముగా నుంచుము. బట్టలు కూడా శుభ్రముగా నుంచవలెను.

పళ్లు పగలు రాత్రి తోమి శుభ్రముగా నుంచవలెను. నాలుగవ ప్రకర ణము పళ్లు శుభ్రముచేయుటయొక్క ప్రాముఖ్యమైనకై జూడుము.

క్షయరోగి జ్వరమున్న గదలకుండా నిశ్శబ్దముగా నుంచవలెను. జ్వరము లేకున్నను అంతగా కదలరాదు. కదలిన అలసట జ్వరము వచ్చును. క్షయ రోగి తన మూలమున యింటిలోని వారికెవ్వరి కారోగము రాకుండా జాగ్రత్త తీసికొన వలయును. రోగివి పాత్రలు, గిన్నెలు, గరిటెలు, తువాళ్లు, పరుపులు మొదల గునవి ప్రత్యేకముగా నుంచవలెను. వీటి నితరు లుపయోగించరాదు. ఇంటిలోని వారుపయోగించు పాత్రలు మొదలగువానితో కలిపి వీటిని శుభ్రపరుపరాదు.

క్షయ రోగి బిడ్డలను ముద్దు పెట్టుకొన రాదు, అతడు ఇతరులు భుజించు యాహారమును చేతితో తాకరాదు. మూతవేసి యుంచవలెను.

వీలైనంత వరకు రోగి గదిలోనికి ఈగలు పోకుండా జూడవలెను. అథమము ఉమ్మిపైని వ్రాలకుండనైన జూడవలెను. పీకిదాను మూసి యుంచ వలయును.

క్షయ నివారణలో మరియొక ముఖ్యవిషయము సంతోషముగా నుండుట. క్షయచే బాధ పడుచున్నవాడు దైవమును నమ్మిన చాలా సుఖము పొందును. ఏలయనిన దేవుడు మనుష్యుని రోగములన్నిటిని నివారించ గలడు. రోగి ధైర్యము గోల్పోయి తాను చనిపోదునని తలచిన అతడు తప్పక మృతి జెందును.

ఇక మందుల సంగతి వైద్యుడు పరీక్షించి మందు యేర్పాటు జేసినగాని

చేపనూనె మాల్టు యక్స్ట్రాక్టుతో కలిపిన చాలా మంచిపని చేయును. దినమున కెంత చేపనూనె తీసకొన వలెనో సీసామీద అతికిన కాగితముమీద నుండును. భోజనము కాగానే యొక గరిటెడు దినమునకు మూడు సార్లు త్రాగవలెను.

రోగికి ప్రతి దినము విరోచనమగుట ముఖ్యము. శరీరము నుండి విష పదార్థములు కడిగి వేయుటకు చాలా నీరు త్రాగవలయును.

దగ్గు బాధకరముగానున్న 28 వ ప్రకరణములో పడిసెమునకు బ్రోంకైటీసుకు చెప్పబడిన చికిత్సయే చేయవలెను.

క్షయ యున్నవారిలో కొందరికి ఉదయమున దగ్గువచ్చును. ఇది ఉదయపు భోజనమునకు పూర్వము 15 వడ్లగింజలయెత్తు బేకింగు సోడా చేర్చిన గ్లాసెడు వేడి పాలుగాని వేడినీళ్లుగాని త్రాగవలెను.

జ్వరము హెచ్చుగా నున్న రోగిని చల్లని నీటిలో స్పంజిని తడిపి తుడువవలెను. ఈ తుడుచుట అరగంటగాని అధికముగా గాని చేయవలెను.

రక్తము ఉమ్మిలో పడుచున్న రోగి మెదలక యుండవలెను. రోగి బరువైన వస్తువు యెత్తినను, యెక్కువగ పరిశ్రమ చేసినను రక్తము పడును. చాలా రక్తము పడిన బట్ట మంచు నీటిలో తడిపి రొమ్ములమీద వేయవలెను. చల్లగా నుండుటకు బట్టను తరుచుగా తడుపవలయును. మంచుగడ్డ దొరికిన యెడల బట్ట తడిపి రెండుకొనలు పట్టుకొని గాలిలో ముందుకు వెనుకకు ఊపిన కొన్ని నిమిషములలో నది చల్లబడును.

ఒకనికి క్షయ రోగము వచ్చి నిమ్మళించిన తరువాత వాడు రోగము తిరుగ పడవచ్చునని జ్ఞాపక ముంచుకొని ఆరోగ్యము జాగ్రత్తగా కాపాడు కొనుచు రోగము నంకురింపజేయు వస్తువుల నన్నిటిని మానుకొన వలెను.

శ్వాసనాళపు ఉబ్బసము

ఉబ్బసము శ్వాసనాళముకు సంబంధించిన యొక వ్యాధి. ఇది శ్వాసనాళపు శ్లేష్మత్వజను వాచినట్లు చేయుకారణముగా వగర్చును, శ్వాసనాళ కండరముల కుదుపును కలుగుచు పడిశము, దుమ్మును పీల్చుకొనుట, పిల్లి లేక గుర్రమువంటి జంతువుల శరీరమునుండి వెలువడు వాసనను పీల్చుకొనుట, దాగి ఉన్న ఉబ్బసము

పురికొల్పబడడానికి హేతువులు. భయము, మనోవికారము కూడా ఈ వ్యాధిని తిరుగబెట్టవచ్చును. ఒక సారి ప్రారంభమైన ఉబ్బసము కొన్ని గంటల వరకు రోగిని బాధించ వచ్చును. లేక ఒక్కొక్క ఋతువులో రాత్రివేళ వచ్చి పగటివేళ లేకపోవచ్చును. గాలి పీల్చుకొనుటకు రోగి తప్పని సరిగా కూర్చొన వలసి యుండును. చాతి శ్వాసావయవములన్ని అతిగా కదులుచుండును. గాలి పీల్చు ప్రతిసారి పిల్లికూతవంటి శబ్దము కలుగును. ముఖము తెల్లబారును. కాళ్లుచేతులు చల్లబడ వచ్చును. పొడిదగ్గు, బయటికివచ్చు కళ్లె బహుస్వల్పము. కొన్ని గంటల తరువాత రోగి అలసిపోయి నందుననో, లేక దగ్గు తగ్గినందుననో నిద్రపోవచ్చును. అతిగా తినుట లేక బంకని పదార్థములను భుజించుట కూడా ఈ దగ్గు రాడానికి కారణములు.

చికిత్స

ఉబ్బసము చికిత్స చేయుటకు బహుకష్టతరమైన వ్యాధి. మాంస పదార్థములు, నూనె పదార్థములు, మొదలగునవి తప్పించి భోజనము చేయ వలెను; అయితే పండ్లు, లేక కూరగాయలలో కూడిన పౌష్టిక ఆహారమును తప్పక తినవలెను. పాలు ధారాళముగను, గ్రుడ్లు అరుదుగను పుచ్చుకొన వలెను. అనవసరముగా భోజనమును తగ్గించరాదు. మలబద్ధకము లేకుండా చూచుట చికిత్సలో అత్యావశ్యకమైన భాగము (27 వ ప్రకరణము చూడుము). రోగి అరు బయట ఎక్కువగా తిరుగుతూ స్వేచ్ఛతో కూడిన జీవితమును గడుపవలెను.

వైద్యుడు చేయవలసిన చికిత్సలో ఈ క్రిందివి కొంత శాంతి నివ్వగలవు; హైపొడెర్మిక్ ఆఫ్ బెల్లడోనా, నైట్రోగ్లిసరిన్, అడెర్నలిన్. అడెర్నలిన్ ముక్కుద్వారా ఆవిరి రూపమున ఉపయోగించ వలెను. ఇవి ఒంటరిగాగాని, మెంతాల్ థిమోల్, అల్బలినోలో యూకలిప్టస్ నూనె వీటితో గలిపిగాని వాడవచ్చును. అమీల్ నైట్రైట్ కూడా శాంతి నివ్వగలదు.

చాతికి వేడినీటి కాపడములు వగర్పును తగ్గించును. దీనికి ముందు వేడి పాదస్నానము ఇచ్చుట మంచిది. కొన్ని కేసులలో చాతికి పెద్దకోల్డు కంప్రెస్ వేయుట చాలా సహాయపడును. విరామ సమయాలలో వేడి, చలి నీటి కాపడములు పెట్ట వలయును. (20 వ ప్రకరణము చూడుము).

ఇటీవల ఉబ్బసము దగ్గును గూర్చి విస్తారమైన పరిశోధనలు చేయబడెనవి. రోగానికి ప్రతికూలముగానున్న ప్రొటీను పదార్థముల మోతాదులను క్రమముగా హెచ్చించుచూ ఇవ్వడం చాలా మందికి పనిచేసినట్లు ఈ పరిశోధన వలన ఉబ్బసము కలుగజేయుటకు కారణమైన ఈ ప్రొటీనులు వ్యక్తి వ్యక్తికీ మారు చుండును.

29 వ ప్రకరణము

సాంఘిక వ్యాధులు

శగరోగము—శవాయి రోగము

పురుషునకు శగ రోగము తగిలినపుడు మూత్రపు దారి వాచి తెలుపుగాను పసుపుగాను పదార్థము బయలువెడలును. రోగము శగ క్రిములవలన వచ్చును. శగరోగమున్న స్త్రీలతో సంభోగము జేసినపుడు ఈ రోగము అంటుకొనును. ఈ రోగము పల్లెటి గ్రామములకంటె పట్టణములలో నెక్కువగా నుండును కొన్ని సందర్భములలో నీ రోగము శగ రోగులచే పాడుచేయబడిన తువాళ్లనుంచి అల్పాచమానము జేసిన చోటులనుండి అంటుకొనును.

లక్షణములు

రోగము సంభోగమైన తరువాత మూడు మొదలు యేడు రోజులలో ప్రారంభమగును. లక్షణములు:—మూత్ర ద్వారములో దురద, చురుకు, అల్పాచమాన సమయమందు బాధ, మూత్రద్వారము నుండి నీరువంటి పదార్థము పడుట ఈ నీటివలెయుండు పదార్థము గట్టిపడి తెల్లగానో పచ్చగానో పడును.

రోగమునకు సరిగా చికిత్స జేసినయెడల రెండు మాసములలో తగ్గవచ్చును. కాని సామాన్యము మూత్రపువారి దీర్ఘకాలము వాచియుండి కొన్ని నెలలు లేక సంవత్సరముల వరకు బాధ పెట్టును. శగరోగము మూలమున గుండెలలోను, కాళ్లలలోను, యెముకలలోను, కార్జములలోను, మూత్ర జనితములోను రోగములు బయలుదేరును. ఈ అవయవములలో నిది రోగము కలుగజేసి చావు రావచ్చును.

శగరోగమున్న వారికి రోగ క్రిములు కండ్లలోనికి సాధారణముగా వచ్చును. ఇది చాలా తీవ్రమైనటువంటి రోగమును కలుగచేసి గ్రుడ్డితనము కూడా కలుగ జేయును.

చికిత్స

సమర్థుడైనవైద్యుడు ఈ రోగమునకు చికిత్స చేయగలడు. సల్ఫాడయజిన్ దీనికి పెట్టినపేరు. రోజుకు అయిదు సార్లు ఒక్కొక్కసారి రెండు చొప్పున పదిహేను దినముల వరకు ఈ మాత్రలు వాడవలెను. ఈ కాలములో రోగి విస్తారముగా నీరు త్రాగవలెను. పండ్లరసము మరీ మంచిది. ఈ మందుయొక్క పర్య వసానముగా కలుగ గల యితర పరిస్థితులను రోగి గమనించ వలెను. వ్యాధి నయమైనట్టు పరీక్షవల్లనే తెలియనగును.

పెన్సిలిన్ చికిత్స వలన త్వరిత ఫలితములు పొందనగును 4,00,000 యూనిట్ల పెన్సిలిన్ ఇంటరె మస్క్యూలర్ ఇంజెక్షను ఇవ్వవలెను. ఇరువది నాలుగు గంటల తరువాత రెండవ ఇంజెక్షను ఇవ్వవలెను. మేహవ్యాధులను అరికట్టడానికి ఇది సరిపోవును.

స్త్రీలలో శగరోగము

వివాహము గాక పూర్వము చాలా మంది పురుషులు శగ రోగము తగిలించు కొందురు. వారు వివాహము చేసికొన్న తరువాత తమ భార్యలకు ఆ రోగము అంటింతురు. చాలా మంది స్త్రీలు రోగమున్నపుడు సిగ్గుచే వైద్యునితో నాలోచింపక వారి యారోగ్యము చాలా వరకు చెఱుపుకొని దానికేమియు ఔషధము చేయరు. రోగ మారంభము కాగానే తగిన వైద్యునివద్ద ఔషధము పుచ్చుకొనిన సౌఖ్యము పొందగలరు. రోగము సామాన్యముగా మూత్ర విసర్జనమపుడు మంటతోడను, చురుకుతోడను ప్రారంభమగును. తరుచుగా మూత్ర విసర్జనము చేయు కుతూహల ముండును. గర్భపు కాల్వనుండి తెలుపు లేక యెరుపు పదార్థము పడును, స్త్రీకి శగ రోగ మంకురించిన కొంత కాలమునకు గర్భాశయ రోగము వచ్చును. ఇది తెల్ల కుసుమ రోగముగా పరిణమించును. (30 వ ప్రకరణము జూడుము) గొడ్రాలి తనమునకు శగ రోగము సామాన్య కారణము. ఇది గాక రోగము వారిని చాలా కాలము విడువకుండా బాధపడునట్లు జేయును. స్త్రీల మర్మావయవముల మీద జేయు శస్త్ర చికిత్సలలో సకముపాలు శగరోగము మూలమున జేయబడు చున్నవి.

పురుషుని కివ్వబడిన చికిత్సయే వారికిని ఉపయోగించును.

శవాయి

శవాయి క్రిమి రోగము:— ఇది యెల్లప్పుడు ఈ రోగమున్న మనిషితో సంభోగము చేయుటచే వచ్చును. తల్లికి శవాయి రోగమున్న పసి బిడ్డ గర్భములో నుండగానే దాని కంటుకొని వచ్చును. శవాయి క్షయ ప్రపంచములోని రెండు మహా బాధల రోగములు కాని శవాయి రెంటిలోను సర్వసాధారణ మయినది.

శవాయి సంయోగ మూలమున గలుగు రోగమైనను అది వచ్చు విధములు వేరు. ముద్దు పెట్టుకొనుట చేతను, రోగి శరీరముమీద పుండ్లు ముట్టుకొనుట చేతను, పొగాకు గొట్టములు, గిన్నెలు, గరిటెలు, పళ్లెములు శవాయి రోగి యుపయోగించినవి యితరులు ఉపయోగించుటచే కూడా రోగ మంకురించును.



సిఫిలిస్ వ్యాధి కారణముగా చేతికి అంకురించిన వ్యాధి రెండవ దశలో

శవాయి ప్రథమ చిహ్నము రహస్యావయవములమీద చిన్న పుండు లేక పొక్కు బయలుదేరుట. ఇది సాధారణముగా సంభోగమైన అయిదు వారముల లోపల కనపడును. పొక్కు వెనుక గట్టిగానున్న క్రొత్త పుండు బయలుదేరును. ఈ పుండు వచ్చినప్పుడే రెండు గజ్జలలోను బిళ్లలు కట్టును. మొదటి పొక్కు లేక పుండు కనబడిన వెనుక ఆరు యేడు వారములలో రాగి వర్ణముగల

పొంగును బోలిన దద్దురు శరీరముమీద కనబడును. తలనొప్పి, ఒళ్లు తిరుగుట, ఆకలి లేకపోవుట మొదలగు లక్షణములు గూడా నుండవచ్చును. గొంతు నొప్పిగా నుండును. రసికారు పుండ్లు చర్మముమీద చంకలలోను ఆసనమువద్దను కనపడ వచ్చును. వెంట్రుకలు రాలి మచ్చలు మాదిరిగా నుండును. ఈ లక్షణము లన్నియు శవాయి రోగులందరిలోను కనపడక పోవచ్చును

రోగము చాలా మాసములుగాని, చాలా వత్సరములుగాని యున్న తరువాత రోగము మూడవ దశలోనికి వచ్చును. లోతైన పుండు శరీరముమీద బయలు దేరును. ముక్కు సాధారణముగా హరించిపోయి ముక్కు ఉండు స్థలములో నొక రంధ్రము మాత్రముండును. శవాయి మూలమున కపాలములోని యెము కలుగాని, శరీరములోని యితర స్థలములలోని యెముకలుగాని కుళ్లి పోవచ్చును. శవాయి చాలా ప్రమాదమైన మెదడు గుండె రక్త నాళములలో రోగములు పుట్టించును.

చికిత్స

ఒకనికి శవాయి రోగము ఉన్నదా లేదాయని స్థిరముగ తెలిసికొనుట చాలా ముఖ్యము. ఏలయనిన చికిత్స ప్రారంభదశలో ప్రారంభించిన రోగము కుదురుట కెక్కువ ఆయాసముండదు. తెలివైన వైద్యుని రోగ నిర్ణయము అత్యావశ్యకము. రక్త పరీక్ష మైక్రోస్కోపు పరీక్ష, వ్యాధి ఉన్నదీ లేనిదీ నిర్ణయించుటకు అవసరము కావచ్చును. శవాయి రోగమునకు గృహచికిత్స లేదు. ఇంటిదగ్గర నోటిగుండా మందులుతినుట అనునది వట్టి బూటకము.

ఈ రెండింటిలో ఒక చికిత్సను వైద్యుడు సూచించ గలడు. దీర్ఘకాలము నందు ఉపయోగించబడి జయప్రదమైనదిగా నిరూపించ బడినది మొదటిది. ఇది ఇంజెక్షనులు—బిస్మత్, ఆర్సెనికల్ కంపౌండు ఒకటి విడిచి ఒకటిగా రెండు సంవత్సరములు యిచ్చుచుండ వలెను. రెండవది చిన్న పిల్లలకు, ఈ రోగము క్రొత్తగా సోకిన పెద్దవారికి ఉపయోగ కరము. పెన్సిలిన్ పెద్దవారికి 40 నుండి 50 లక్షల యూనిట్లు 10, 12 దినములలో యివ్వవలెను. శవాయి రోగి చికిత్స రక్త పరీక్షలవల్ల అది బాగుపడునది లేనిది తెలిసికొన నగును.

30 వ ప్రకరణము

స్త్రీ రోగములు

వామూలాలు ఋతు విషయము 11 వ ప్రకరణములో వర్ణింపబడి యున్నది. ఋతుకాలములో సంభవించు చాలా రోగములు గలవు. ముట్టు గాకపోవుటయు, బాధకరమైన ఋతువులును, చాలా మైల పడుటయు, కుసుమయును (ఋతు కాలము మధ్య తెల్లబట్టగుట) పిల్ల రజస్వలయగు కాలమున క్లోరోసిస్ అను వ్యాధియు కనుపించ వచ్చును.

ఋతువు గాకపోవుట

సాధారణముగా బాలికలు దాదాపు పన్నెండవ యేట రజస్వలగుదురు. కొన్ని అరుదు కేసులలో తొమ్మిదవ యేటగాని, పదిహేనవ యేటగాని పుష్పవతి యగుట కూడా కలదు. ఆరోగ్యవంతురాలయిన బాలిక పదిహేడవయేట వరకు రజస్వల కాకపోయినను ఆందోళన చెందనవసరము లేదు.

క్షయ వ్యాధికి గురియైన బాలిక రోగము నుండి విముక్తి పొందువరకు రజస్వల కాకపోవును.

రజస్వల కాకపోవుటకు సరిగా వృద్ధి చెందని గర్భాశయమో అండాశయములో, లేక మూయబడిన గర్భద్వారమో కావచ్చును. వైద్యులు పరీక్షించి ఈ కారణము నిర్ణయించ గలరు.

రజస్వల అయిన తరువాత, వాతావరణ మార్పువల్లగాని, టైఫాయిడ్, స్కార్లెట్ జ్వరముతో బాధపడునపుడు, పడిశము పట్టినపుడు ఋతుమతి కాక పోవచ్చును. ఈ కారణములు ఆందోళన కలిగించ నవసరము లేదు. ఏలననగా

ఇట్టి ప్రతిబంధకములు శారీర దార్ఢ్యతను కాపాడుటకు ప్రకృతియొక్క ఏర్పాటు. ఋతుధారణ తిరిగి తప్పక జరుగును.

చికిత్స

ముట్లు కాకపోవుటకు కారణములు చాలా యుండుటచే ప్రతి విషయము లలోను ఆమెకున్న కారణముల తొలగించుటే ఆమెకు చికిత్స. వివాహమైన స్త్రీ విషయములలో ముట్టు కాకపోవుటకు కారణము బహుశా గర్భిణియై యుండ వచ్చును.

ఈ క్రింది చికిత్స రజస్వల యగునట్లు చేయుటకు ఉపయోగపడ వచ్చును. పిల్లకు సరియైన తిండిలేకున్న ఆమెకు మంచి ఆహారము చాలా యివ్వవలెను. ఆమెను కష్టపడి పని చేయుమని నిర్బంధింపరాదు. ప్రతి దినము బయట పరిశ్రమ, రాత్రులందు యెనిమిది తొమ్మిది గంటల నిద్ర వుపయోగ కారులుగా నుండవచ్చును. బహుశా మలబద్ధ ముండును. దీనికి 23 వ ప్రకరణములో చెప్పిన చికిత్స చేయవలెను. ఎన్నడు రజస్వలకాని పిల్లలకు పేగులు శుభ్రపరు చుటకు వెచ్చటి యెనిమా యివ్వవలెను. దీని తరువాత 110 డిగ్రీల వేడి నీటిలో స్నానము పది నిమిషములు చేయవలెను. పాదములు వేడి నీటిలో నుంచవలెను. చల్లని గుడ్డ నెత్తిమీద నుంచవలెను. (20 వ ప్రకరణము జూడుము.) యౌవనమైన తరువాత దినమునకు మూడు సార్లు యివ్వవలెను. వేడి యెనిమా, అంగస్నానము పైని జెప్పిన విధముగా భయముచేగాని జలుబుచేతగాని అణగియున్న ముట్లను కుదుర్చును.

చాలా మైల పడుట

క్షయ రోగము మూలమున మైల అధికముగా నగుచుండును. ప్రసవ మైన తరువాతను, గర్భస్రావమైన తరువాతను పలుచని యుల్లిపొరవంటి చర్మ ములు (ప్రసవమైన తరువాత) లోపల మిగిలినప్పుడుగాని గర్భద్వారము చినిగి నపుడుగాని మైల యెక్కువగా పడును. ఒక సమయమునందు ప్రసవమప్పుడు అజాగ్రత్త యైన, అశుభ్రమైన యేర్పాటు జరగినపుడు ఋతు సమయమందు కుళ్లు గుడ్డలుగాని కాగితములుగాని యుపయోగించినను సూక్ష్మజీవులు గర్భములో ప్రవేశించును. గర్భ మీవిధముగా జబ్బుపడినపుడు మైల బాధకరముగాను, అధికముగా కూడా నుండును.

ఈ అక్రమమునకు, సామాన్యకారణము, ముఖ్యముగా బాలికలో, శరీరపు హార్మోనులో అలజడి కలుగుటయే. ఋతుధారణ క్రమపద్ధతిలో జరుగుటకు వైద్యులు హార్మోను చికిత్స నియ్యవచ్చును.

ఇట్టి విషయములో గృహవైద్యము కష్టము. వైద్యశాలకు వెళ్లుటకుగాని, వైద్యునితో సంప్రదించుటగాని శ్రేష్ఠము. ఇది సాధ్యము కానపుడు వెచ్చని మర్మావయవ డబ్బా యుపయోగించ వలెను. (20 వ ప్రకరణము చూడుము) డబ్బాలో పోయు నీళ్లు ఓర్చుకొన గలిగినంత వేడిగా నుంచవలెను. తరువాత బైట నున్న మర్మావయవములు డబ్బా చికిత్సయైన తరువాత చల్లని నీటిలో స్పంజి ముంచి తుడువలెను. ఋతుకాలమందు పక్కపై విశ్రాంతి పొందవలెను.

బాధకరమైన ఋతువులు

సామాన్యముగా ముట్టగు సమయమున అసౌఖ్యముగా నుండును. గాని నొప్పియున్న అది యేదోయొక జబ్బు స్థితినిబట్టి యుండును. చాలా మైల పడునపుడు నొప్పిగా నుండును. బాధకరమైన ముట్టులో నొప్పి వెన్నుమీదగాని ప్రక్కలలోగాని యుండును. పొత్తి కడుపులో ఒక్కొక్కప్పుడు నొక్కినట్లుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు గర్భములో చాలా బలకరమైన నొప్పులుండును. ఈ నొప్పు లెప్పుడు యుండవుగాని మధ్యమధ్య వచ్చుచుండును.

చికిత్స

బాధకరమై ఋతువు మాన్పుటకు వైద్యశాలకుగాని వైద్యునియొద్దకుగాని వెళ్లవలెను గర్భము సామాన్యముగా జబ్బుపడి యుండును గనుక దానికి కావల సిన చికిత్స వైద్యుడె చేయగలడు.

ఇంటిలో చేసికొనదగిన చికిత్స ఈ విధముగా నుండును: ముట్టుకావలసిన దినములలో కొన్ని రోజులకు పూర్వము రోగి వేడినీటి పాదస్నానమును, వేడియోని స్నానమును చేసికొనవలెను. మరుసటిదినము ఆమె వేడి మొలస్నానముచేయ వలెను. ఆమెకు మలబద్ధకముగా నున్నయెడల వేడియెనీమా యివ్వవలెను. (19 వ ప్రకరణము వేడినీళ్ల డబ్బా యెనీమా యిచ్చు పద్ధతులు చూడుము.) ఈ చికిత్స పడుండుటకు పూర్వము చేయుట మంచిది. ఋతుకాలములో కాపడములు గాని వేడినీటి సీసాలుగాని పొత్తి కడుపుమీద పెట్టవలెను. వేడినీళ్లు త్రాగుట వలన యుపయోగముండును.

కుసుమ వ్యాధి

కుసుమరోగము ప్రాప్తించినపుడు మర్మావయవమునుండి తెల్లని పదార్థము పడును. దానితో సామాన్యముగా బలహీనత, నడుమునొప్పి, గర్భప్రాంతమందు అసౌఖ్యము, మర్మావయవ ద్వారమునందు మంట యుండును. కుసుమ వ్యాది చికిత్సకు వైద్యునితోనైన చేయించ వలెను, లేక వైద్యశాలకైన బోవలెను.

దీనికి కారణము జలుబు చేయుటగాని, యెక్కువగా పని చేయుటగాని, నీరసాహారముగాని, మితిమీరిన సంభోగముగాని, హస్త ప్రయోగముగాని, గర్భాశయ రోగముగాని అయి యుండును. కుసుమకు శగ సామాన్య కారణము.

చికిత్స కారణమునుబట్టి యుండును. ఇంటిలో చేయదగిన చికిత్స వేడి యోని స్నానము 120 డిగ్రీల వేడిగల మూడు నాలుగు శేర్ల నీటిలో యెనిమిది గరిటెల బొరాసిక్ ఆసిడ్, ఒక గరిటె పొటాసియమ్ పర్‌మాంగనేటు కలుపవలెను. పొటాసియమ్ పర్‌మాంగనేటు ఉపయోగించిన నది యర్థశేరు నీటిలో బాగా కలిపి అప్పుడు కావలసిన నీరు దానికి చేర్చవలెను. ఈ చికిత్స ప్రతిదినము చేయవలెను వేడి యెనీమా వారమునకు మూడుసార్లు చేయవలెను. మర్మావయవ గొట్టము నుపయోగించు పద్ధతికై (20 వ ప్రకరణము చూడవలెను.)

బాహ్య మర్మేంద్రియ రోగము

మర్మేంద్రియ ద్వారము దగ్గర దురదలు, మంటలు, పుండ్లు, శుభ్రత లేక పోవుటచే బయలుదేరును. బాహ్య మర్మేంద్రియములు తరుచుగా కడుగుచుండ వలెను. జననేంద్రియ ద్వారమునొద్ద దురద, యెరుపు వాపు హస్త మోహము వల్లను శగరోగము వల్లను, అతి మూత్రము వల్లను, బహిష్టు అయినపుడు ముతక కాగితములు, కుళ్లు గుడ్డలు నుపయోగించుట చేతను వచ్చును.

చికిత్స

కారణము తొలగించ వలెను. భగమునుండి పదార్థము వెలువడుటచే నొప్పి పుండు ప్రాప్తించినయెడల వెలువడుట నాపుటకు చికిత్స చేయవలయును. కారణము హస్త మోహముచే కలిగిన అది మాన్పించవలెను.

కారణము పేలు కావచ్చును. అట్లయిన నెం 21 రు మందుపయోగించ వలెను. (26 వ ప్రకరణము జూడుము) అననము నొద్దను, పేగుల చివర

భాగములోను నున్న దురద, బుడిపుపురుగుల మూలమున అయి యుండును. వానికి 26 వ ప్రకరణములో చెప్పిన చికిత్స చేయవలెను.

దురద పెట్టు భాగమును నెం 22 వ పట్టు మందుతో కడిగిన కొంత సహాయకారిగా నుండును. కడిగిన తరువాత నెం 23 వ లేక 11 నెంబరు మందు వానిమీద పూయవలెను. పొక్కులున్న వాటిని గిల్లి టింక్చర్ ఆఫ్ అయొడిన్ వానిమీద రుద్దవలెను.

గర్భాశయము, అండాశయములయొక్క రోగము

నడుము నొప్పి, పొత్తి కడుపు నుండి నొప్పి, కడుపుబ్బు, జ్వరము, భగము నుండి దుర్గంధ పదార్థ విసర్జనము మొదలగునవి గర్భములోను స్త్రీ బీజ జనితములలోను యున్న రోగము మూలముననె యుండును. లక్షణములు కొంత కాలమునుండి పైన జెప్పిన చికిత్సలచే తగ్గనియెడల అమెను వైద్యశాలకుగాని సమర్థుడగు వైద్యునియొద్దకుగాని పరీక్షచేసి తగిన చికిత్స చేయుటకు తీసికొని వెళ్లవలెను. ఈ లక్షణములు కలుగజేయు కొన్ని రోగములు చాలా ప్రమాదకరములు. త్వరలో శ్రద్ధ తీసికొననియెడల త్వరలో చావు సంప్రాప్తమగును.

గొడ్రాలి తనము

ఉత్పత్తి అవయవములలో వృద్ధి లేక పోవుట, సెగ సవాయి రోగమువంటి రోగములు బిడ్డలు పుట్టక పోవుటకు కారణములు కావచ్చును. వైద్యులు పరీక్షించి ఈ కారణములను తొలగించడానికి అవకాశము కలదు. కొన్ని పర్యాయములు పురుషునిలో కూడా లోపముండ వచ్చును కనుక వైద్యులు పురుషుని కూడా పరీక్షించుట అవసరము.

గొడ్రాలితనము కొన్నిపట్ల తీవ్రరోగముచేత కాదు. అట్టివి ఇంటిలో నీ క్రింది విధముగా చికిత్సచేసిన బాగుపడును.

గర్భము రాకపోవుటకు కారణము మితిమీరిన సంభోగము. నెలకొకటి రెండు సార్లకంటె యధికముగా నుండరాదు. అదికూడా బహిష్ట రోజులకు పూర్వమున్ను తరువాతను చేయవలెను. (18 వ ప్రకరణము జూడుము) కొన్ని విషయములలో గర్భమునుంచి, భగమునుంచి, వెలువడు విసర్జనములు పురుష బీజముల నాశనము జేయుటచే, గర్భధారణ కాదు. ఇట్టిది ప్రతి దినము బోరిక్ ఆసిడ్

మర్మావయువ డబ్బా చికిత్స చేయుటచే నివారణమగును. నీరు భరింప గలిగినంత వేడిగా నుండవలెను. సంపోగ సమయములందును తరువాత కొన్ని దినములున్ను మర్మావయువ స్నానము మానవలెను. సంపోగమైన పిమ్మట స్త్రీ చాలా గంటలసేపు పక్కపైని విశ్రాంతి దీసికొనవలెను.

స్త్రీ యొక్క ఆరోగ్యము సరిలేనియెడల బలము కలుగుటకు చికిత్స తీసికొనవలెను. ఆమెకు మంచి రసపుష్టిగల యాహార మీయవలెను. ఆమెకు అలసట వచ్చునంత పని చేయుమని నిర్బంధింపరాదు.

31 వ ప్రకరణము

చర్మ వ్యాధులు

గజ్జి

ఒక చిన్న క్రిమి చర్మమున కదుపుచు తొలచుటచే నీ వ్యాధి కలుగుచున్నది. గజ్జి సామాన్యముగా వ్రేళ్ల సందునగాని, గుత్తెల చర్మముమీదగాని, బొడ్డు రొమ్ముల సమీపమునగాని బయలుదేరును.

లక్షణములు

దురద యుండును. గోకుటచే పొక్కులు మొటిమలు, పుండ్లు బయలుదేరును. ఈ వ్యాధి యింటిలో ఒకరినుండి మరియొకరికి వ్యాపించును.

గజ్జిరాకుండ జేసికొనుటకు గజ్జి యున్నవాని పక్కపైని కూర్చుండను పరుండనురాదు. గజ్జి యున్నవారి పక్క బట్టలు, కట్టుకొను బట్టలు, తువాళ్లు ఇతరు లుపయోగించు వారికి గజ్జి వచ్చును.

చికిత్స

రోగి శరీరము మొదట శుభ్రముగా వేడి నీటితోను,సబ్బుతోను కడుగుకొనవలెను. మూడు భాగముల గంధకము యేడు భాగముల వేసలైనులో గాని కొబ్బరి నూనెలోగాని కలుపవలెను. గంధకము నూనెలో బాగా కలుపవలెను, అద్దపు ముక్కమీద గంధము నూనె పలుచని చాకుతో నూరవలెను. మూడు రోజులు ఉదయము రాత్రి గజ్జియున్న స్థలములలో యీ మందు బాగా రుద్దవలెను, ఈ మూడు రోజులు కట్టుకున్న బట్టలు, పక్క బట్టలు మార్చరాదు. మూడు

రోజులైన తరువాత సబ్బునీటితో స్నానముచేసి శుభ్రమైన బట్టలు ధరించి పక్క మీద శుభ్రమైన బట్టలు వేయవలెను. మాసిపోయిన బట్టలు కొన్ని నిమిషములు ఉడకబెట్టిన పిదప నుపయోగించ వలెను. ఇది గజ్జిని కలుగజేయు క్రిములను చంపుటకు అవసరము.

గజ్జికి - జయప్రదమైనవే కాక ఉపయోగించుటకు తేలికైన ఔషధ ములు మరికొన్ని బజారులో దొరుకును. అస్కాబియోల్ ఎమ్. అండ్ బి (Ascabiol M & B) బెన్జిల్—బెన్జోట్ (Benzyl-Benzoate) వర్గము చెందిన మరేదైన పనిచేయును. మందుతోపాటు అది వుపయోగించు పద్ధతులు కూడా దొరుకుతవి.

పేలు

బట్టలు, ఒళ్లు శుభ్రముగా నుంచుకొనని వారి ఒంటిమీద, తలపైని పేలు పట్టును. శుభ్రమైన బట్టలు ధరించినట్టియు, శరీరము శుభ్రముగా నుంచుటకు తరుచుగా స్నానము చేయునట్టి వారికి పేలు పుట్టవు.

ఒంటిమీద పేలు దురదబెట్టును. గోకుటచే శరీరముమీద అనేకచోట్ల పుండ్లు పడును. పేలు కట్టుకొన్న బట్టల ముడుతలలో నుండును. పేలు పోగొట్టు టకు బట్టలు కొన్ని నిమిషములు ఉడకబెట్ట వలెను.

మర్మావయవముల వద్దనున్న వెంట్రుకలలో నొకవిధమైన పేలు ఉండును. ఒక్కొక్కప్పుడవి శరీరపు ఇతర భాగములందు వ్యాపించును. ఈ పేలును నిర్మూలము చేయుటకు ఇవియున్న భాగములను వారమున కొకసారి ఒక ఔన్సు నీళ్లలో రెండు వడ్ల గింజలెత్తు కరోసివ్ సబ్లిమేట్ కలిపి కడగవలయును. కరోసివ్ సబ్లిమేట్ ప్రాణోపద్రవ కరమగు విషము. దాని నుపయోగించుటలో జాగ్రత్తగా నుండవలెను. అపెండిక్సులోని నెం 21 ధు పట్టీ మందు పేలను చంపును.

తలలోని పేలు

తలలో పేలున్నప్పుడు కిరసనూనె కొబ్బరినూనె సమభాగములు కలిపి రెండు మూడు దినములవరకు ప్రతి సాయంత్రము తలకు రుద్దినచో పేలు చచ్చును. ఈ నూనె పూసిన తరువాత తలకు గుడ్డ కట్టవలయును. ప్రతిదినము

కట్టవలయును. ప్రతిదినము తలను సబ్బుతోను వేడి నీళ్లతోను కడుగవలెను. చుండ్రు తలలో నున్నపుడు పొట్టు ఎక్కువగా పోరాదు. తలలో పుండ్లున్న వేసలైను గాని కొబ్బరినూనెగాని వాటికి పూయవలెను.

అర్ధశేరు నీటిలో ఒక టేబిలు స్పూనుడు బేకింగ్ సోడా వేసిన ద్రావకము గాని, అర్ధశేరు నీటిలో రెండు టేబిల్ స్పూనుడు వినిగర్ వేసిన ద్రావకముగాని వుపయోగించి తలను శుభ్రపర్చ వలెను.

పేల గ్రుడ్లు తల వెంట్రుకలలో తెల్లని పూసలవలె కాన్పించును. ఈ గ్రుడ్లు పోవుటకు పుల్లని సారాయితో ద్రావకమునకు రెండుసార్లు తల వెంట్రుకలను కడిగి శుభ్రముచేసి తరువాత సన్నపళ్ల దువ్వెనతో తల దువ్వవలెను.

పది దినముల వరకు లేక పేలగ్రుడ్లు అన్నియు నాశనమగు వరకు ఈ చికిత్స ఇచ్చుచుండవలెను.

నల్లులు

నల్లులు కుట్టి బాధ పెట్టుటేగాక అవి చాలా తీవ్రమైన రోగములను కూడా వ్యాపింప జేయును. పక్కలనుండి బట్టలనుండి తొలగించుటకు వీటిని కాగుచున్న నీటిలో ముంచవలెను. నల్లులు మంచము సందులో నున్నపుడు కార్బాలిక్ ఆసిడ్‌గాని, యీజాల్‌గాని, సేనిటాస్‌గాని, ఫినైల్‌గాని పది భాగముల నీటిలో కలిపి మంచము సందులలోను, కుర్చీల మేజల సందులలోను పూయవలెను. కర్పూరతైలము కూడా యిందుకు పనికి వచ్చును. డిడిటి స్ప్రేగాని, 10% డిడిటి పొడరుగాని బలముగా పనిచేయును.

మొటిమలు

మొటిమలు తరుచుగా ముఖముమీద, భుజములమీదను, వీపుమీదను కనబడును. కొన్ని మొటిమలమీద నల్లని మచ్చయుండును.

చికిత్స

మొటిమలకు బహిష్కర్ణ లోపమువలనగాని, యౌవ్వనవయస్సు సమీపించు పడుచువారిలో చర్మములో అధికముగానున్న నూనెగాని కారణమై యుండును. మొటిమలు రాకుండాచేసికొనుట ఉత్తమము. ఎందుచేతనంటే వాటిని బాగుచేసికొనుటకంటే అవిరాకుండా చేసికొనుటయే తేలిక. వ్యక్తి ఆరుబయట ఎక్కువ

మెనులుచుండ వలెను; లేక పనిచేయ వలెను. అవసరమైనవిశ్రాంతి తీసికొనుచుండవలెను, ఎక్కువగా నీరు త్రాగవలెను, కూరగాయలు, ఫలములు విస్తారముగా వాడవలెను—ముఖ్యముగా ఆకు కూరలు. వేపుడు పదార్థములు, మిరాయి లేక చిరుతిండ్లు వర్జనీయములు. అనుదినస్నానము, సబ్బునీటితో రోజుకు మూడు పర్యాయములు ముఖము కడుగుకొన వలెను. మొటిమలు మొలిచి, వాటిని వాటిని తెరవవలసివస్తే, శుభపర్చబడిన సూదితో తెరచి, నెమ్మదిగా పిండవలెను. తరువాత కాంఫర్ స్పిరిట్స్ అంటించ వలెను. ముఖము మీదికి చేతులు వెళ్లకుండా చూడవలెను.

వేలుంట

వేసవిలో పసిపిల్లలకు పెద్దలకు కూడా చర్మము యెఱ్ఱబడి చిన్న బొబ్బలు బయలుదేరును. ఇది యెక్కువ చెమట పట్టుటచే వచ్చును.

చికిత్స

చర్మము చల్లని నీటి స్పంజితో తుడిచి టాల్కమ్ పౌడి చల్లవలెను. టాల్కమ్ పౌడి లేనియెడల పిండిగాని గోధుమ పిండిగాని చల్లవలెను. మూడు పెద్ద గరిటెల బేకింగ్ సోడా అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి దానికి 15 లేక 16 చుక్కలు కార్బాలిక్ ఆసిడ్ చేర్చవలెను. ఇది చర్మముమీద పూసిన దురద మంట తగ్గును.

పల్లికలు

శరీరము మీద అతుకులు అతుకులుగా బయలుదేరును. దురదగాను యెఱ్ఱగా ఉండి రసి కారును. తరువాత పక్కు కట్టును. దానివలన శరీర మొక్కప్పుడు పగులును. ఈ పల్లికలు ముఖముమీద, కీళ్ల దగ్గర ముడతల మీదను యుండును.

చికిత్స

ఎగ్జిమాలో అధికభాగము అలర్జీ కారములు. పడని భోజనము వలన రావచ్చును: లేక సబ్బు, పౌడర్లు, కారణము కావచ్చును. మొక్కలు జంతువుల వంటి పరిసర ప్రాంతములలలో వుండే వాటివల్ల కలుగ వచ్చును. పాలు,

మాంసములు, గ్రుడ్లు, మొదలగు జంతుజములు, గోధుమలు, టమాటోలు, నీటిజంతువులు ఎగ్జిమాకు అలర్జీ కారణములు కావచ్చును ఈ కారణము కనుగొని దాని తొలగించుట చికిత్సలో మొదటిమెట్టు. ఉదా: ఒక బిడ్డ తన ఆరవ మాసములో ఎగ్జిమాకు గురియైనదనుకొందము. మూడవ సంవత్సరము హెచ్చుచునే యున్నదిగాని తగ్గుటలేదు. ఎన్నిమందులు వాడిన లాభము శూన్యము. పరిశీలించి చూడగా ఈ బిడ్డ ఆరవ మాసమునుండియు తల్లి పాలిపోయినట్లు అప్పటినుండి ఈ బిడ్డకు ఆవుపాలు ఎక్కువగా యిచ్చుచున్నట్లు తేలినది. ఆవుపాలు మాన్పించి మేకపాలు యివ్వగా ఈ బిడ్డయొక్క ఎగ్జిమా నయమైనది.

ఎగ్జిమా (ఏనుగు గజ్జి లేక పక్కికలు) పూర్తిగా మారకపోయిన ఇక్తియోల్ జాల్ లేపనము సహాయపడును. మొండికేసులలో బి కాంప్లెక్సు వాడకముగా వాడినందువలన నయమగును.

తామర

తామర శరీరముపై యెక్కడనైన బయలుదేరు చర్మవ్యాధి. రాత్రియంత నిలువయుండెడి అన్నపు బట్టలయందు ఒక్కొక్కప్పుడు కలుగు బూజువంటి పురుగులవలన తామర బయలుదేరును.

తామర యున్నవానిని తాకుటవలనను, వాని బట్టలు, పక్క వాడుకొనుట చేతను ఈ రోగము వచ్చును. అది సులభముగా వ్యాపించును. ఒంటిమీదగాని తామరయున్న పిల్ల వానిని అది తగ్గువరకు బడికి పంపరాదు.

తామర యెఱ్ఱని లేక బూడిద రంగుగల మచ్చగా బయలుదేరి అన్నివైపులకు వ్యాపించును. కొంతకాలమైన తరువాత మచ్చయొక్క మధ్యభాగము శరీరపు సహజమైన ఛాయకు మారును. ఇట్లు అయినపుడు గుండ్రని యాకారము దాల్చును. దురదచాలా హెచ్చును.

చికిత్స

వైట్‌ఫీల్డ్ లేపనము నెమ్మదిగా గాయముమీద మర్దించుము. మృదువైన చర్మము మీదగాని చిన్నపిల్లలకుగాని బయలుదేరిన తామరకు సగము బలము తగ్గించి వైట్‌ఫీల్డ్ లేపనము వాడవలెను.

తలమీద తామర

పిల్లలకు సామాన్యముగా తలమీద తామర వచ్చును. అది తల వెంట్రుకలను తెల్ల బరచును లేక రాల్చును. తలమీద పెద్ద పక్కుగట్టు పుండ్లుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు తలమీద వెంట్రుకలన్నియు రాలిపోవును.

చికిత్స

తలమీద తామర తల వెంట్రుకలు బాగా కత్తిరింపకుండాతగ్గదు. తామర యున్న స్థలములోని వెంట్రుకలు తీసివేయుట మంచి పద్ధతి.

వెంట్రుకలు తీసివేసిన తరువాత తామర హెచ్చుగా నున్నపుడు చేయుచికిత్స చేయవలెను. తలమీద బయలుదేరు తామరలో నొక రకము మానుట చాలా కష్టము. పై మందులచే తగ్గనియెడల వైద్యునితో సంప్రదింప వలెను. లేకున్న రోగము హెచ్చి బట్టతల యగును.

పుండ్లు, వ్రణములు

శుభ్రముగా నుంచబడిన బిడ్డలకు పుండులురావు. చిన్న బొటిమలను సబ్బునీటితోగాని, క్రిమినాశక నీటితోగాని కడిగిన యెడల పుండ్లు వృద్ధి చెందవు.

త్వరగా మానిన కురుపులను గోరువెచ్చని సబ్బునీటితో కడికి పక్కు తీసి వేయవలెను. 5 0/0 సల్ఫాథయజాల్ లేక 2 0/0 అమ్మోనియేటడ్ మెర్క్యూరి వంటి మందులు అంటించ వలెను. కట్టు కట్టిన యెడల పుండు త్వరగా మానును. అంతేకాకుండా అంటించిన మందును అదేస్థలములో నుంచుటకూ, పుండు మానకుండుటకు కారణమైన పక్కు కట్టకుండాను సహాయపడును.

పుండును తెరువముందు వేడినీటి కాపడముచే దానిని మెత్తన చేయుట అవసరము. పదునైనట్టియు, శుభ్రపర్చబడిన చిన్నకత్తితో తెరచి మెల్లగా అదుమ వలెను. దానిచుట్టు ఉన్న స్థలములో అదిమిన గాయము పెద్దవగును. తరువాత సల్ఫతయజాల్ లేపనమువేసి కట్టు కట్టవలెను.

32 వ ప్రకరణము

కంటి రోగములు—చెవి రోగములు

నెరసులు మొదలగు కంటిలోని అన్య పదార్థములు

కంటిలో నెరుసులుగాని నలకలుగాని పడినచో వ్రేలుతో కన్ను నలుపవద్దు జేబు రుమాలుతో నలక కంటిలో నుండగా తుడువవద్దు. నలకపడిన వానిని పరుండ బెట్టుము. కనురెప్పలు బొటన వ్రేలితోను చూపుడు వ్రేలితోను తెరచి పట్టుకొని కంటిలో బోరిక్ ఆసిడ్ చుక్కలు వేయుము. ఇది కంటిలో నెరుసులను దుమ్మును కడిగి వేయును.

ఇది నెరసుల తొలగింపని యెడల రెప్పను వెనుకకు విరువవలెను. రోగి క్రిందికి చూడవలెను. కనురెప్ప వంచి వెంట్రుకలు శుభ్రముగా చేతులు కడుగుకొనిన బొటన వ్రేలితోను చూపుడు వ్రేలితోను పట్టుకొనవలెను; అప్పుడు పెన్సిల్ గాని చిన్న వెదురు పుల్లగాని రెప్ప పై భాగముమీద నొక్కి రెప్ప క్రింది భాగము పైకి విరువ వలెను. అప్పుడు రెప్ప లోపలి భాగము బైటుండును. (289 పుటలోని పటము జూడుము.) నలకను శుభ్రమైన బట్టతో తొలగించినప్పుడు రెప్ప యీ స్థితిలో పట్టుకొన వలెను. నలక తీసివేసిన తరువాత నొప్పి పోవుటకు బోరిక్ ఆసిడ్ చుక్కలు కంటిలో వేయవలెను.

కంటిలో కొంచెము సున్నము పడినయెడల చిన్న గరిటెడు చిరకా (పుల్లసారాయి) అరగ్లాసు నీళ్లుపోసి యీ నీటితో కన్ను కడుగవలెను.

కనురెప్ప వాచుట—చికిత్స

మొదట యెండిన పక్కులు వేడి నీటితో కడిగి తీసివేయ వలెను. ఊడిన వెంట్రుకలు తీసివేయవలెను. సల్ఫత్తైయజాల్ లేపనము ప్రతీరాత్రి మర్దించుము.

గులివిని తొలగించుటకు నాలుగు గరిటెల వేడినీళ్లతో ఒక చిన్న గరిటెడు వెకింగు సోడాచేర్చి ద్రావకము తయారుచేయును. ఎడమ చెవిలో గులివి తొలగించుటకు రోగిని కుడి ప్రైపునకు పరుండబెట్ట వలయును. కొంచెము వేడిమందు చెవిలో వేయుము. గులివి మెత్తపడుటకు మందు కొంతసేపు చెవిలో నుంచవలెను. చిన్న పిచికారితో చెవిలోనికి మందు కొట్టినయెడల గులివి పడిపోవును. పిచికారి లేనియెడల చిన్న పుల్ల చివరను దూది చుట్టుము. పుల్ల చివరను దూది బాగా యుండునట్లు చూడవలెను. ఈ పుల్ల చెవిలోనికి పోనిచ్చి త్రిప్పి పైకిలాగిన లోని గులివి బైటికి వచ్చివేయును. చెవిగూబ సులభముగా చెవుడునుగాన పుల్ల దానికి తగులునంత లోనికి పోనియ్యరాదు.

నింపాదిగా వచ్చి వాలాకాలమునుండి యుండిన చెవుడు సామాన్యముగా ముక్కులోగాని, కంఠములోగాని, మధ్య చెవిలోగాని యున్న రోగముచేనైన యుండును. పదియవ ప్రకరణములోని పటము జూచిన కంఠమునకును చెవికిని మధ్య రంధ్రమున్నట్లు కనబడును. ముక్కులో రొంప పట్టినపుడును, గొంతు పుండుగా నున్నపుడును క్రిములు చెవిలోనికి ప్రాకి చెవుడు కలిగించును. కొండ నాలుకవద్ద మాంసగ్రంథులు పెద్దవైనకూడా చెవుడు సంభవించును. బలవంత ముక్కు చీదుటవలన (చికిత్సకై 27 వ ప్రకరణము చూడుము.)

పురుగుగాని మరియొక అన్య పదార్థముగాని చెవిలో ప్రవేశించిన యేమిచేయ వలెను

చెవిలోనికి పురుగు వెళ్లిన దానిని కొబ్బరినూనెగాని వేరుశెనగ నూనెగాని వేసి చంపవలెను. తరువాత చచ్చిన పురుగును యీ ప్రకరణము మొదటి భాగములో చెప్పిన పిచికారితో తీసివేయవలెను. పురుగు కనబడుచున్న దానిని రెండు పుల్లలతోగాని చిమిటాతోగాని తీసివేయవలెను. కొన్ని పర్యాయములు చెవికి సమీప ములో ఒక దీపము ఉంచిన యెడల పురుగు బయటికి రావచ్చును.

చిక్కుడు గింజలు, బెమ్మరాళ్లువంటి గట్టి పదార్థములు తీసివేయుటకు చెవి క్రిందకుపెట్టి దానిని పైకి లోపలికి లాగి రంధ్రమున కెదుటి చర్మమును నలుప వలెను. ఒక్కొక్కప్పుడు దీనివలన గింజగాని రాయిగాని పడిపోవును. చెవిలో చిక్కుడు గింజగాని మరియొక గింజగాని యున్న అది ఉబ్బకుండా కొంచెము సారాయి పోయవలెను. పైని జెప్పిన పద్ధతులు ఫలకారి కానియెడల

కంటి రెప్పమీద లేచు కురుపులు

కనురెప్పమీద తరుచుగా కురుపులు లేచుచున్న రో౧ి కంటి వైద్యునిచే కన్నులను పరీక్ష చేయించుకొన వలయును. విలయనిస ులోచనమును ధరించుట కవసరమై యుండవచ్చును.

చికిత్స

కనురెప్పలు చాలా వేడినీటితో కడుగవలెను. కురుపులోనున్న వెండ్రుకలు లాగివేసి, సన్నని పుల్లను టింక్చర్ అఫ్ అయోడిన్‌లో ముంచి వెండ్రుకలు లాగుటచే ఏర్పడిన ఖాళీలో అంటించుము కురుపులో నుండి చీము వచ్చివేసి ౹ తరువాత ముందు చెప్పినమందు వుపయోగించుము.

అడుసు కండ్లు

ఈ క్రింది విధముగా కంటికలకను కలిగించు క్రిములు కంటిలో ప్రవేశించును:

అడుసు కండ్లు వచ్చుటకు సామాన్య కారణములలో నీ క్రింది వానిని పేర్కొన వచ్చును: కండ్లలోనికి దుమ్ము నలకలు వచ్చుట, వ్రేళ్లతో కండ్లు నలుపుట, మాసిన బట్టతో తుడుచుట, ఈగలను పిల్లల కండ్లమీద వ్రాలనిచ్చుట.

చుట్ట సిగరెట్లు కాల్చుట, సారాయి మొదలగు మత్తు వస్తువులు త్రాగుట, కండ్లను చెరిపి చాలా రకముల కంటి వ్యాధులను కలుగజేయును. పసి పిల్లవాని కంటిలో తెలుపుగాని పచ్చనిగాని గట్టి పుసులున్న వారికి కారణము శగ క్రిములు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన కంటిరోగము. ఇది చాలామందిని గ్రుడ్డివారినిగా చేయును. ఇట్టి రోగిని చికిత్స కొరకు వైద్యునియొద్దకు తీసికొని పోవలెను. వైద్యుడు ఈ కండ్లకు చికిత్స చేయనియెడల గ్రుడ్డితనము తప్పదు. ఇటువంటి కంటి రోగము పసి పిల్లలకు సామాన్యముగా వచ్చును. అట్లు రాకుండా జేయుటకు ఆర్జైరల్ నీళ్లు పిల్లపుట్టగానే కంటిలో పోయవలెను.

అన్ని రకముల అడుసు కండ్లు ఒకరినుంచి యొకరికి తువ్వాళ్ల ద్వారాను, సబ్బుల మూలముననను వ్యాపించును. అందుచే ఇంటిలో ఒకరికి అడుసు కండ్లున్నప్పుడు వారుపయోగించు తువ్వాళ్లు సబ్బులు మొదలగునవి ఇతరులు

ఉపయోగించుటచే వారికిగూడా అడుసుకండ్లు వచ్చును. ఇట్టికండ్లకు చికిత్స చేయువారు చికిత్స పూర్తికాగానే చేతులు సబ్బుతోను వేడి నీళ్లతోను శుభ్రముగా కడుగవలెను. (అపెండిక్సు, ప్రిస్క్రిప్షన్ నెం 3 రు చూడుము).




ఎడమది: కంటిలోని నలుసును తీసివేయుటకు క్రింది రెప్పను విరుచుట.
కుడిది: పై రెప్పను వెనుకకు విరుచుట. పల్లు గుట్టు పుడుక నొకదానిని తీసికొని దానికొనకు దూదిచుట్టిన యెడల యది తుడుపుడు పుడక యగును. కనురెప్పలు అగ్గిపుల్ల మీద వెనుకకు విరుపవలెను.

చికిత్స

అన్ని రకముల అడుసుకండ్లు ప్రమాదములకు గురి అగునని గుర్తించవలెను. ఎందుకనగా అవి గ్రుడ్డితనము కలుగజేయ వచ్చును. ఇందులో గనోకోకి (gonococci) అనే క్రిమి యెక్కువ ప్రమాదకరమైనది. ఏలనన ఇది గనోరియా కలుగ జేయును. వీటిని అరికట్టగలవి సల్ఫామందులు మాత్రమే అందుచేత సల్ఫాతియాజాల్ లేపనము కంటికి, మాత్రలు నోటికి శ్రేష్టము. లేపనము కంటి కొలుకులలోపల పూసి మెల్లగా మర్దించవలెను. యిట్లు దినమునకు మూడు లేక నాలుగు పర్యాయములుచేసి కట్టు కట్టవలెను.

పెన్సిలిన్ ద్రావకము రెండు గంటలకొక పర్యాయము చొప్పున కంటిలో పోసిన ఫలితము త్వరగా కనపడును. కంటినిమిత్తము తయారు చేయబడిన సల్ఫతయజాల్, పెన్సిలిన్ ఔషధములు మాత్రమే వాడవలెను.

దుర్మాంసములు (కంటిలోపలి రెప్పలమీద పొక్కులు)

ఇది చాలా తీవ్రమైన కంటి జబ్బు. ఈ రోగమున్నవారి కనురెప్పల లోపలి భాగములు కనపడునట్లు విరిచిన రెప్పలమీద పొక్కు, పొక్కులవంటి చాలా మాంసపు ముద్దలు కనబడును. ఈ జబ్బునకు అనుభవజ్ఞులకు చెప్పి చికిత్సను చేయవలయును. వీటికి తోడు మైలతుత్తపునీళ్లు, యితర మందులు రోగము నివారణమగుటకు వాడవలెను. ఇది తీవ్రమైన అంటు రోగము. అందుచే వైద్యునితో సంప్రదింపవలెను.

దూరపు చూపు, దగ్గర చూపు, కండ్లలో నొప్పి

సాధారణముగా యీ పుస్తకము సులభముగా చదువుటకది కంటికి 12 అంగుళముల దూరములో నుండవలెను. పుస్తక మింతకంటె దగ్గరగా పట్టుకొన వలసి యున్న నీవు సులోచనములు ధరింపవలెనని ఇది తెలుపుచున్నది. చదువునప్పుడు అక్షరములు అలుక్కు పోయినట్టు కనిపించుట, కనుగ్రుడ్లు నొప్పిపెట్టుట, కంటి పైన నొప్పి, తలనొప్పి యివియన్నియు దృష్టియందు లోపమున్నదని బుజువు పరచును. ఇది నివారణ జేసికొనుటకు కంటి వైద్యునియొద్దకు పోయి కండ్లు పరీక్ష చేయించుకొని సరియైన సులోచనములు తీసికొనవలెను. సులోచనము లమ్ముచు గ్రామములవెంట తిరుగువారి దగ్గరి అద్దములు నమ్మదగినవి కావు.

చెవి రోగములు

చెవుడు

చెవిలోనికి దారి ఒక అంగుళము లోతుండును. ఈ నస్తము లోపలి చివర భాగమున చెవిగూబ (Drum) పలుచని చర్మము గలదు (10 వ ప్రకరణములోని పటము చూడుము). చెవిలోని గులివి యెక్కువగా పెరుకొని చెవుడు కలిగించ వచ్చును. హఠాత్తుగా వచ్చు చెవుడు గులివి యెక్కువగా చేరుటవలెనే

వైద్యుని సంప్రదింపవలెను. ఏలయనిన చెవిలోనుండు యిట్టివానిని బయటకు తీయు ప్రయత్నములలో చెవికి చాలా అపాయము కలుగ వచ్చును.

ముక్కులోగాని గొంతులోగాని జలుబు చేసినపుడు మధ్య చెవి వాచి పోటు వచ్చును. కొండనాలుకవద్ద నుండు మాంసగంధ్రు లుబ్బినపుడు చెవిపోటు వచ్చును. ముక్కు గట్టిగా చీదుటచే చెవిపోటు వచ్చును. నీళ్లలో మునుగుటచే చెవిపోటు రావచ్చును. సంక్రమణ చెవిలోనికి వ్యాపింపజేయబడ వచ్చును.

చికిత్స

చెవి పోటుగానున్నపుడు పరుండి దానిని వేడినీటి సంచిమీదగాని సీసామీద గాని పెట్టవలెను. రెండుగంటలకొకసారి భరించ గలిగినంత వెడి నీళ్లు కొంచెము కొంచెము చెవిలోపోసి దూదితో తుడువవలెను. 1% ఫినాల్ గ్లిసరిన్ ఒక సీసాలో కలిపి సీసాను వేడినీటిలో వేడిచేసి చెవిలోపోసిన సామాన్యమైన చెవినొప్పిని తగ్గించును. తరువాత చెవిలో దూది ఉంచవలెను.

పోటు పండ్రెండు గంటలకన్న యెక్కువ కాలమున్నప్పుడు వైద్యునితో సంప్రదింప వలెను.

చెవిలో చీము

చెవిలో పోటు తరువాత చీము కారిన ఆ చీము చెవిలోపుట్టి చెవి గూబలు చింపిన దన్నమాట.

ప్రతి నాలుగు లేక ఆరు గంటల కొకతూరి కొన్ని చుక్కలు పెన్సిలిన్ ద్రావకము చెవిలో పోయుటవలన వెంటనే చీముకారుట ఆగిపోవును. యివిచేయు మంచి పద్ధతి ఏదన దూదితో ఒక వత్తిచేసి, పెన్సిలిన్ సొల్యూషన్‌లో బాగుగా నాన నిచ్చి మెల్లగా తాకించవలెను. ఒక పుల్ల చెవిలోపెట్టి తిప్పుటవల్ల లోనవున్న వత్తి దీనికి చుట్టుకొనును. అప్పుడు ఈ వత్తి బయటకు తీసి క్రొత్త వత్తిని మార్చ వీలగును. పెన్సిలిన్ ద్రావకము తయారుచేయు విధమేదనః లక్ష యూనిట్ల మందును దానికి అయిదురెట్లు పొంగించిన శుభ్రమైన నీరు కలుపుటద్వారా తయారగును. వైద్యునిచే పెన్సిలిన్ ఇంజెక్షను తీసికొనుట అవసరము కావచ్చును.

33 వ ప్రకరణము

నానావిధములైన ఇతర రోగములు

నోరు పూత

చంటి బిడ్డల నోటి పూతకు చికిత్స 21 వ ప్రకరణములో వివరింపబడి యున్నది. పెద్దవారికివచ్చు నోటి పూతలో కారణము పళ్లు నాలుక నోరు శుభ్రముగా నుంచుకొనక పోవుటయే. పెదవుల లోపలి బాగములోను దవడలలోపలి భాగము లోను పుండ్లు బయలుదేరును. ఈ పుండ్లు తెల్లగానుండును. అవి చాలా బాధకర ముగా నుండును.

చికిత్స

నోరు శుభ్రముగా నుంచుటకు 9, 10 నెంబర్ల చీటిలలో ఇవ్వబడిన మందు లుపయోగించుము. మందులషాపులో దొరుకు సిల్వర్ నైట్రేట్‌ను తెల్లమచ్చమీద అంటించ వచ్చును.

ఎక్కిళ్ళు

ఊపిరి తీసికొనకుండ యున్న యెక్కిళ్లు తగ్గిపోవును. మరియొక చికిత్స నాలుక చేతితో పట్టుని నోటినుండి బయటికి లాగి ఒకటి రెండు నిమిషములు పట్టుకొనుట. మరియొక చికిత్స ఒకగ్లాసుడు వేడినీళ్లు త్రాగుట.

ముక్కు అదురుట

ఒక్కొక్కప్పుడు బొటనవ్రేలితోను రెండవ వ్రేలితోను ముక్కును గట్టిగా నొక్కుటచే రక్తము కారుట ఆగిపోవును.

ఒక మంచుగడ్డ ముక్క ముక్కునకు చేర్చియు రెండవది నోటిలోను యుంచుకొనుము. మరియొక చికిత్స ఒక మంచుగడ్డ ముక్క మెడ వెనుక భాగముమీద బెట్టినచో తక్షణము రక్తము కారుట మానును.

చాలా ఉప్పునీళ్లు ముక్కులోనికి పోవుటచే రక్తము కారుట మానును. యీ చికిత్సలవల్ల తగ్గనియెడల పీల్చు శక్తిగల దూది చిటికిన వ్రేలంత లావు పింజలు చేయవలెను. ప్రతి పింజకు గట్టి దారము గట్టవలెను. దారము అరు లేక యెనిమిది అంగుళముల పొడవుండ వలెను. ఈ దూది పింజలు ముక్కులోని మూడంగుళములకు పోనీయవలెను. ముక్కు రంధ్రమునకు బిరడావలె యుండు నట్లు చాలా పింజలు ముక్కులో ఎక్కించ వలెను. ఈ పింజలు ముక్కులో 30 నిమిషము లుంచవలెను. అవి వీటికి కట్టి వ్రేలాడుచున్న దారముతో బైటికి లాగవలెను.

రోగి ముందుకు వంగరాదు; వంగిన యెడల రక్తము ముక్కులోనికి ప్రసరించును. వెనుకకు అనుకొని యుండవలెను. అప్పుడు నోటిగుండా రక్తమును ఉమ్మివేయ వచ్చును.

ఆంత్రవృద్ధి

పేగులో నొకభాగము ఉదర వితానములోనుంచి బయటికి వచ్చునపుడు చినుగు ఏర్పడును. ఇది చర్మముక్రింద లావు గలుగజేయును. ఇది సామాన్య ముగా గజ్జలలో మర్మావయవములకు దగ్గరగా వచ్చును.

ఇది మాన్పుటకు వైద్యుడవసరము. ఉబ్బినచోట నొక్కుటచే పేగు తిరిగి లోనికి పోయినయెడల రోగిని పరుండబెట్టి తక్షణము వైద్యుని పిలువ వలెను.

ఆంత్రవృద్ధికి ఒక్కొక్కప్పుడు ట్రస్ అను సాధన ముపయోగించ వచ్చును. ఇది శరీరముచుట్టు సరిపోవు పటకా వంటిది. దీనికొక గట్టి గుండ్రని మెత్త యుండును. ఈ గుండ్రని గట్టి మెత్త పేగు బయటకు వచ్చుచోటనుంచి కదల కుండ యీ పటకా బిగించ వలెను. ఈ ట్రస్ రోగి ఆకృతికి సరిపోవునట్లు అమర్ప వలెను. శస్త్ర చికిత్స అన్నిటికంటె ఉత్తమమైనది.

మూత్ర తిత్తిలో రాయి

తరుచుగా బాధకరమైన మూత్ర విసర్జనము, మూత్రములో రక్తము, అప్పు డప్పుడు బహు చిన్న రాళ్లు మూత్రముతో పడును, ఇవన్నియు మూత్రపు తిత్తిలోని రాళ్లకు నిదర్శనములు.

చికిత్స

ప్రక్కమీద విశ్రమించ వలెను. నిమ్మరసము కలిపిన నీరు చాలా త్రాగ వలెను. 15 వడగింజ లెత్తు పొటాసియమ్ సైట్రేటు (Potassium Citrate) ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి మూడుసారులు తీసికొన వలెను. వేడినీటి స్నానములు ఉపయోగకరముగా నుండును. పది వడ్లగింజలెత్తు ఉరోట్రోపిన్ (Urotropin) దినమునకు మూడుసార్లు తీసికొన వచ్చును. బాధ అధికముగానున్నచో వైద్యశాలకు బోయి శస్త్ర చికిత్సకునిచే రాళ్లు తీయించుకొనవలెను.

కామెర్లు

కంటిలోని తెలుపు గుడ్డు పచ్చనగుట చర్మము పచ్చబడుట పైత్యకోశము లోని రోగమువలన సంభవించును.

జ్వరమేమైన నున్నయెడల రోగి పరుండ వలెను. ఆహారము కొవ్వు లేనట్లు పరిబాధ యివ్వవలెను. నిమ్మరసము చేర్చిన నీరు త్రాగవలెను. ప్రతి దినము మెగ్నీషియమ్ సల్ఫేటుగాని సోడియమ్ సల్ఫేటుగాని యొక మోతాదు తీసికొన వలెను. దినమునకు రెండుసార్లు ఇరువదేసి నిమిషములు పైత్యకోశమునకు కాపడ ములు పెట్టవలెను.

కీళ్లనొప్పి, నడుమునొప్పి, సంధివాతము

ఇటువంటి నొప్పులకు వేడి చికిత్స చాలా ఉపయోగకరముగా నుండును. వేడి నీళ్ల సీసాలైన నుపయోగింప వచ్చును లేక కాపడములైనా పెట్టవచ్చును. కీళ్ల పైని వింటర్ గ్రెయిను చమురు మర్దనచేసిన నుపయోగముగా నుండును. ఒక గుడ్డను నూనెలో నానబెట్టి నొప్పిగా నున్నచోట వేసిన పనిచేయును. ఈ గుడ్డమీద కాగితమువేసి దానిపైని గుడ్డతో కట్టు కట్టి కట్టవలెను. సారాయి, మాంసము నుపయోగింపరాదు. ప్రతి దినము చాలా నీళ్లు త్రాగవలెను.

వాతము వలన కలుగు కీళ్ల నొప్పులకు 25 వడ్లగింజలెత్తు సోడియమ్ సెలిసి లేటు 30 వడ్లగింజలెత్తు బేకింగు సోడా అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి మూడు గంటల కొకసారి తీసికొన వలెను.

మూర్ఛ

రోగి క్రింద పడిపోయి నోటినుండి నురుగు వచ్చునంతటి హెచ్చుగా మూర్ఛ రావచ్చును. కొందరికి సామాన్యముగా నుండవచ్చును. రోగి మాట్లాడుచుండగాను భోజనము చేయుచుండగాను. హఠాత్తుగా స్మృతి తప్పిపోయి అట్లు అర నిమిషముపైగా నుండవచ్చును. ఇట్టి సామాన్యపు విముఖము తిరిగి పడి పోవుటను బోలియుండును. అనుదినము విరోచనమగుట చికిత్సకు ప్రధానము. సారాయి పొగాకు మాంసము ఉపయోగింపవద్దు. వైద్యుడు దొరుకువరకు పెద్దవానికి దినమునకు 60 వడ్లగింజలెత్తు సోడియమ్ బ్రోమైడ్ ఈయవచ్చును. నిమ్మనీరు కొంచెము పంచదార వేసిన నీళ్లు చాలా త్రాగించవలెను.

మూరచ్ఛరోగపు కారణములలో వంశపరంపర్యము ప్రముఖ పాత్ర వహించునని నమ్మబడు చున్నది. సారాయి, తల గాయములు, కంటిశ్రమ, ప్రేగులలోని క్రిములు ఎడినాయిడ్లు మొదలగు అవయవ కార్యములలో లోపములు కూడా దీనికి కారణము కావచ్చును.

మూర్ఛపు పెట్టు సమయములో రోగికి దెబ్బ తగులకుండా చూడవలెను "బట్టలు వదులు చేయువలెను" నాలుక కరచుకొనకుండా పండ్ల మధ్య ఒక చిన్న పుల్లగాని బెండుగాని పెట్టవలెను. ఈ పెట్టులకు అసలు కారణము జాగ్రత్తగా పరిశీలించ వలెను.

చికిత్స

భోజనము ముఖ్యమైనది. భోజనము క్రమమయిన వ్యవధిలో తక్కువగా భుజింప వలెను. మాంసము, టీ, కాఫీ, నూనెపదార్థములు తినరాదు. ఉప్పు తక్కువ మొత్తములో వాడవలెను. ఫలములు ముడిబియ్యము కాయలు కూరగాయలతో కూడిన భోజనము తినవలెను.

మలవిసర్జనము సాఫీగా జరుగుటకు భోజనము, హానికరములకాని విరోచన ఔషధములు, ఎనిమాలు యిచ్చుచుండ వలెను. కండ్లశ్రమ, పెద్దవైన ముక్కు కండలు, టాన్సిల్లు, అంటుకొనిపోయిన ముందోలు ప్రేవులలోని క్రిములు మొదలగునవి చికిత్స చేయబడవలెను.

తరుచుగా స్నానముచేసి చర్మపు కార్యము ఉత్తమస్థితిలో నుంచుకొన వలెను. శరీర్యవ్యాయమము చేయుచు ఆరుబయట జీవితము గడుపుచుండ వలెను.

అన్య పదార్థములు మ్రింగుట

పిల్లలు డబ్బులు, సూదులు, బొత్తాములు మొదలగునవి మ్రింగి తల్లిదండ్రులకు తరుచుగా భయము కలిగింతురు.

ఈ వస్తువులు శరీరమున కెక్కువ హాని గలుగజేయకుండా శరీరములో నుంచి పోవును. విరోచనమగుటకు మందీయరాదు. రొట్టి, శిరగడదుంప (గెణుసు గడ్డ) మొదలగు ఆహార పదార్థములు యెక్కువగా తినిపించిన యెడల పేగులలో పెద్ద ముద్ద తయారై దానితో మ్రింగిన అన్యపదార్థములు కూడా పోవును.

కణితలు

తలమీద మెడమీద వీపుమీద బయలుదేరు మెత్తటి కణితలు హానిచేయవు పెదవిమీదగాని దవడమీదగాని రొమ్ముమీదగాని బయలుదేరు కణితలు చాలా అపాయకరములు. ఆలస్యము చేయకుండా వైద్యునితో సంప్రదింప వలెను. కణిత కేన్సర్‌గాని నర్కోమాగాని కావచ్చును శస్త్ర చికిత్సచే కణితను తీసివేయు టొక్కటే ఫలప్రదముగా నుండు చికిత్స. దీనికి మించిన చికిత్స మరేమియు లేదు.

34 వ ప్రకరణము

ఆరోగ్య సూత్రాలు ౼ దైవనిర్ణయములు

ఈ గ్రంథములో వ్రాయబడినట్లు దేహములోని ఆయా అవయవములను గూర్చి చదివిన తరువాత మానవ శరీరము అద్భుతమైనదని తెలిసికొంటిమి. దీనిని ఒక అద్భుతమైన యంత్రముకు పోల్చవచ్చును, కాని, మానవనిర్మాణ యంత్రములలో దేనికంటెకూడా ఇది అద్భుతమైనది.

తలంచడానికి, నూతన విషయములు కనుగొనడానికి, గ్రహించడానికి, ప్రేమించడానికి, పూజించడానికి ఉపయోగించే అవయవములైన ఈ మెదడు, నరముల సంప్రదాయములను గూర్చి ఇంచుక యోచించుము. మానవుడు టెలిగ్రాఫ్, టెలిఫోను యంత్రములను కనుగొనడానికి చాలా కాలము ముందే మానవ శరీరములో ఈ యంత్రము లుపయోగించ బడుచుండినవి—మెదడు నరములద్వారా దేహములోని ప్రతి అవయవమునకు వర్తమానములు పంపుచున్నది.

సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నేత్రముయొక్క యంత్రనిర్మాణమును పరీక్షించుము. వస్తువులయొక్క పటములు మనస్సుకు పంపబడు చున్నవి. మానవుడు భౌతిక శాస్త్రములో ప్రవేశ మేర్పర్చుకున్నాడు. అయితే ఈ శాస్త్ర సమ్మతమైన చట్టములు మానవ కంటిలో దేవుడుపయోగించు చున్నాడు. ఛాయాచిత్రములు మానవుడు కనుగొనినమాట నిజమేగాని, అతిశ్రేష్టమైన ఫొటోగ్రాఫీ యంత్రము నేత్రము ముందు మోటుగా కనబడక మానదు.

జీర్ణకార్యము, ఆహారము రక్తముగా మారుటను గూర్చి కొంత యోచించుము. ఆహారము రక్తముగా మారి, దేహముకు బలము నొనగుటకు అరగిపోయిన టిస్యూలను సరిదిద్దుటకు, మెదడు, ఎముకలు, కండరములు నిర్మించుటకు, జీవము, చలనము, ఆలోచనల నొనగుట ఎట్లుపయోగ కరముగా నున్నదో ఆలోచించుము.

తక్కువ ఖర్చుతో, ఎక్కువ శక్తినిచ్చేది, ఎక్కువ కాలము నిల్చునుంటే, విరామము లేకుండా పనిచేయు యంత్రమును మానవుడింకా కనుగొనలేదు.

వీటికితోడు ప్రత్యుత్పత్త్యవయవముల అద్భుత శక్తిని గూర్చి ఆలోచించి నప్పుడు, మానవుడు నిర్మించిన ఏయంత్రమునకంటె కూడా ఎంతయు విభిన్నము వ్యత్యాసమైనదని నిస్సందేహముగా బోధపడును. ఒక యంత్రము ప్రత్యుత్పత్తి చేయుటను గూర్చి ఆలోచించుము. యంత్ర ప్రపంచములో అది జరుగ నేరదు. లెక్కలుచేసే యంత్రములున్నవి, అంకెలుకూడె యంత్రములున్నవి గాని, వాటిపోలిక చొప్పున మరొక యంత్రాన్ని సృష్టించే శక్తిగలవి కావు. మానవులు తలంచునట్లు "తలంచే" రాక్షసి వంటి ఎలక్ట్రానిక యంత్రములు సహితము పిల్లలను సృష్టించలేవు.

మానవ శరీరపు అద్భుతములు దైవజ్ఞానికి చూపుచున్నవి. మానవ శరీర మునకు సంబంధించిన చట్టములు, ప్రకృతిచట్టములు, ఆరోగ్యచట్టములు దైవ నిర్ణయములని దీనివల్ల తెలిసికొన నగును. నీతి సూత్రముల ననుసరించుట మానవ విధి ఎట్లు కాగలదో అట్లే ఆరోగ్యసూత్రములను పైకొనుటకూడా మానవుని విధియై యున్నది.

శరీరారోగ్యమునకు సంబంధించిన చట్టములను పాటించుట మన పవిత్ర విధియైనందున, ఆరోగ్య సూత్రములను శ్రద్ధతో నేర్చుకొని, మన బిడ్డలకు నేర్పించవలెను. కల్లు, సారాయి, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు ఆదిగా గల పదార్థములు హానికరమని నేర్చుకున్నాము గనుక వాటిని ముట్ట కూడదని తీర్మానము చేసికొన వలసి యున్నాము, భోజనపదార్థములను గూర్చి శ్రద్ధగా నేర్చుకొనుటవసరము. మనకారోగ్యమైన పదార్థములను మాత్రమే తినుటకు నేర్చుకొన వలెను.

ఆదిలో దేవుడు నిర్ణయించిన ఆహారమే మనకు ఆరోగ్యము గలుగజేయునది. మానవుని సృష్టించినపుడు దేవుడు ఫలములు, గింజలు, కూరగాయలు తన కాహారముగా ఇచ్చియున్నాడు. ఇంత అద్భుతమైన శరీరమును సృష్టించిన భగవం తునికి దీనిని పోషించుటకు ఎట్టి ఆహారము అవసరమో తప్పక తెలియును. మధుపానములు, మాంసాదులకు అలవడిన వారమైతే, దేవుని సహాయముచే వాటినివిడచిపెట్ట గలము.

ఈ తీర్మానము చేసికున్న ధైర్యశాలురు చురుకైన ఆరోగ్యము, సూక్ష్మ బుద్ధి, స్వయంతృప్తి బహుమతిగా పొందగలరు.

ఈ దిద్దుబాటు చేయగలిగిననాడు, దేవునియొక్క స్నేహితులమై, పాపము నెదిరించుటకు దైవకృపకు పాత్రుల మగుదుము. మనశ్శాంతి కలుగజేయు మార్గమిదియే— మనశ్శాంతి ఆరోగ్యదాయకము.

మన సృష్టి కర్తయైన దేవునికి అనుకూలురముగా జీవించిన యెడల ఈ లోకములో భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము మాత్రమేగాక, భవిష్యత్తులో పరలోక భోగము కూడా అనుభవించ గలము.

ఇట్టి భవిష్యత్తు నాశించువారు దైవవాక్యమైనబైబిలు చదువుమని హెచ్చరించుచున్నాము. వ్యాధి బాధలు, మరణము, పాపములేని రాజ్యము, భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యమును, అంతములేని యౌవనము నొసగు పరలోక రాజ్యమును గూర్చి బైబిలు వివరించుచున్నది. ఇప్పుడైనను, ఇహలోకములో దీనిని చదివినయెడల, సర్వమేలు నొసగు సృష్టికర్తతో స్నేహించుము. ఆయనతో సన్నిహిత సంబంధము కల్పించుకొనిన తరువాత వీటిని నమ్మకముగా యాచరించ వలెను. ఎందుచేతనంటే ఇవి దేవుడేర్పర్చు చట్టములు. వాటివిధేయతే ఆరోగ్యానికి సంతోషానికి ముక్తి మార్గము.

వెనుకటి ప్రకరణములలో చెప్పబడిన మందుల జాబితా

నెం 1 రు. బోరిక్ ఆసిడ్ నీళ్లు అర గ్లాసు నీళ్లున్నట్టు ఒక శుభ్రమైన సీసా తీసికొని దానిలో పెద్దగరిటెడు బోరిక్ ముక్కలు వేయుము. కాచిన నీళ్లతో సీసా నింపుము. ఉపయోగింపకుండ కొన్ని గంటలసేపు సీసా యుంచుము. బోరిక్ ఆసిడ్ అంత నీటిలో కరిగిపోదు. సీసానుండి ద్రావకము పోయునప్పుడు ముక్కలు పడకుండ చూడవలెను. ద్రావకముపయోగించిన కొలది ముక్కలు పూర్తిగా కరిగిపోవువరకు సీసాలో నీరు పోయుచుండ వచ్చును.

నెం 2 రు. టించర్ ఆఫ్ అయోడిన్ తయారుచేసి మందుల షాపులలో దొరకును.

నెం 3 రు. అర్జిరాల్ సొల్యూషన మందుల షాపులలో దొరకును. నూటికి పది పంతున యున్న ద్రవముపయోగించుము.

నెం 4 రు. బోరిక్ ఆసిడ్ పొడి.

చుండుకు లేక రాలిపోవు వెంట్రుకలకు

నెం 5 రు. 2 డ్రాముల గంధకము (రెండు చిన్న గరిటెలు) వేసలైన్ ఒక ఔన్సు (2 పెద్ద గరిటెలు) లో కలుపవలెను.

బట్ట తలకు

నెం 6 రు. 20 వడ్లగింజలెత్తు రిసార్సిన్, 5 డ్రాముల ఆల్కహాలు, 5 డ్రాముల నీళ్లు కలుపవలెను.

అతిసారమునకు ఆపుటకు

నెం 7 రు. పెద్దవారికి:—

బిస్మత్ సబ్నైట్రేటు	2 డ్రాములు	కలుప వలెను.
సేలాల్	1 డ్రాము	
సుద్ద	1 ½ ఔన్సులు	

ప్రతి మూడు లేక నాలుగు గంటల కొకసారి ఒక గరిటెడు ఈయవలెను.

పిల్లవానికి:—

బిస్మత్ సబ్‌నైట్రేట్	36 వడ్లగింజలెత్తు	కలుప వలెను.
సేలాల్	12 ,,	
సుద్ద	4 డ్రాములు	

ప్రతి మూడు లేక నాలుగు గంటలకొకసారి ఒక గరిటెడు ఈయవలెను.

నెం 8 రు. పటిక ముక్క చిన్న గరిటెలోనుంచి నిప్పుమీఁద పటిక కరిగి తెల్లగాను తడిలేకుండా అగునంత వరకు పట్టుకొన వలెను. అట్టిదానిని పొంగించిన పటిక అందురు.

పుక్కిళించుట

నెం 9 రు. నోరు కడుకుటకు పుక్కిళించుటకు:—

కార్బాలిక్ ఆసిడ్	1 డ్రాము	కలుప వలెను.
గ్లిసరైన్	1 ఔన్సు	
బోరిక్ ఆసిడ్ నీళ్లు	10 ఔన్సులు	

మరియొక మంచిమాదిరి ఈ క్రింది విధముగా చేయవలెను.

బోరిక్ ఆసిడ్	1 డ్రాము	కలుప వలెను.
పొటాసియమ్ క్లోరేటు	2½ డ్రాములు	
పెప్పరమెంటు నీళ్లు	12 ఔన్సులు	

మరియొక మంచి పుక్కిలింత మందు ఒక చిన్న గరిటెడు ఉప్పు, ఒక చిన్న గరిటెడు బేకింగు సోడా గ్లాసుడు నీళ్లలో కలిపిన తయారావగును.

నెం 10 రు.

కార్బాలిక్ ఆసిడ్	1½ డ్రాములు	కలుప వలెను.
ఆల్కహాలు	2 ఔన్సులు	
నీళ్లు	5 ఔన్సులు	

పుండ్లకు

నెం 11 రు.

వేసలైన్	1 ఔన్సు	కలుప వలెను.
కార్బాలిక్ ఆసిడ్	10 వడ్లగింజలెత్తు	

గుండెమంట లేక పులిత్రేన్పులు

నెం 12 రు. బేకింగు సోడా ఒక్కొక్కసారి [illegible] మోతాదు తీసికొన వలెను.

రక్తమూలవ్యాధి

నెం 13 రు. నెం 11 వలెనే

పండ్లపొడి

నెం 14 రు.

సీమసుద్ద పొడి	½ సేరు	
కేస్టరయిల్ సబ్బుపొడి	1½ ఔన్సులు	కలుప వలెను.
పంచదార	½ ఔన్సు	
ఓరిస్ వేరు పొడి	1 ఔన్సు	

నెం 15 రు. కొంకిపురుగుల మందుకు 26 అధ్యాయము చూడుము.

లోనికి పీల్చుట కుపయోగించుటకు

నెం 16 రు.

మెన్థాల్	సమపాళ్లలో కలుప వలెను.
హారతి కర్పూరము	
యూకలిప్టస్ ఆయిల్	
ఓలియమ్ పినిసిల్వెస్ట్రిస్	

చౌకరకపుది

నెం 17 రు. ఈ మందు యీ క్రింది విధముగా నుపయోగించ వలెను. వ్రేలంత దళముగల నాలుగు అంగుళముల వెదురు గొట్టములు తీసికొనుము. ఒక వైపు సన్న రంధ్రమున్న బెండుతోగాని కర్రముక్కతోగాని మూసివేయుము. గుడ్డ ముక్కగాని దూదిగాని ఈ ఔషధములో తడిపి వెదురు గొట్టములో నుంచుము

పీల్చుము. ఈ మందు దినమునకు చాలాసార్లు లోనికి పీల్చుము. మందు పీల్చ కుండా నున్నపుడు తెరచియున్నవైపు మందు ఆవిరిగా పోకుండా బిరడాతో మూయవలయును.

నెం 18 రు.

పొడి దగ్గుకు

కొడైన్ సల్ఫేటు	3 వడ్లగింజలెత్తు	కలుప వలెను.
అమోనియమ్ క్లోరెడు	75 ,,	
సిరప్ ఆపె సిట్రిక్ ఆసిడ్	1 ఔన్సు	
నీళ్లు	2½ ఔన్సులు	

పెద్దవారు ప్రతి మూడు లేక నాలుగు గంటలకు, చిన్న గరిటెడు మందు నీటిలోవేసి తీసికొన వలెను. పిల్లవాడు గరిటెలో మూడవవంతే తీసికొన వలెను.

నిలిచిపోయిన ఋతుస్రావమునకు

నెం 19 రు. 4 వడ్లగింజలెత్తు సల్ఫేటు అప్ ఐరన్, 3 వడ్లగింజలెత్తు ఒవారిన్ కలిపి గొట్టములోనుంచి దినమునకు మూడుసార్లు తీసికొన వలెను.

క్లోరోసిస్‌కు

నెం 20 రు. బ్లాడ్సు మాత్రలు—ప్రతి మాత్రలోను 2 వడ్లగింజలెత్తు సల్ఫేటు అప్ ఐరన్ యుండును.

నెం 21 రు. బ్లూ అయింటుమెంటు తయారుచేసినది ఔషధముల అంగడిలో దొరుకును.

నెం 22 రు. గ్లాసు నీళ్లకు చాలా పొటాసియమ్ పర్‌మాంగనేటు ముక్కలు చేర్చి కరుగునంత కరగనిమ్ము. దీనిని తరుచుగా కడుగుచుండ వలెను. కొన్ని గంటలు నిలువయున్న వెనుక నుపయోగించ వలెను. ఇంత బలమైన ద్రావకము రెండు చిన్న గరిటెలు రెండు గాసుల నీళ్లలో కలుపవలయును.

నెం 23 రు. జింక్ అయింటుమెంటు తయారు చేసినది ఔషధముల అంగడిలో దొరుకును.

నెం 24 రు. గోధుమ వర్ణపు పిండి జావ చేయుటకు గోధుమ పిండి శుభ్రమైన వంట పాత్రలోవేసి నిప్పుమీద నుంచవలెను. అది గోధుమ వర్ణముగా వచ్చిన పిండి జావచేయుట కుపయోగించుము. కొంచెము ఉప్పు దానికి చేర్ప వలయును.

నెం 25 రు. చిట్టుడుకు నీళ్లు: రెండు పెద్ద గరిటెల చిట్టూకము రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి మూడు నాలుగు గంటలు కాచిపెట్ట వలెను. అది పూర్తిఅయిన తరువాత గూడా రెండు గ్లాసులు నీళ్లుండునట్లు మధ్యమధ్య నీళ్లు పోయుచుండవ వలెను.

నెం 26 రు. సున్నపు నీరు: సున్నపు నీరు తయారుచేయు విధము ఈ క్రింద యివ్వబడినది: ఒక గట్టి సున్నపు ముక్కను (ఒక చిన్న కోడిగ్రుడ్డంత) ఒక అర్థశేరు నీళ్లలో వుంచుము. ఇది పాలవలె కనపడి త్వరలో తేరు కొనును. తేరిన నీటిని పారబోసి మరియొక అర్థశేరు నీటిని చేర్చి బాగుగా కలుపుము తేరిన తరువాత తేటనీరు పారబోయుము. ఇది మలినమును కడిగివేయును. మిగిలిన మడ్డిని నాలుగు భాగములుచేసి ఒక్కొక్కభాగము అర్థశేరు పట్టు సీసాలో పొంగించిన నీటితోనింపి మూత బిగించుము యిందులో తేరిన నీరె సున్నపు నీరు

నెం 27 రు. కోడిగ్రుడ్లు నీరు: ఇది చేయు విధానము 20 వ ప్రకరణములో వివరింప బడినది.

నెం 28 రు. పిండి యెనిమా: ఇది తయారుచేయు పద్ధతి 21 వ ప్రకరణములో అతిసార చికిత్సను గూర్చి చెప్పుచున్నప్పుడు చెప్పబడినది.

నెం 29 రు. ఎగ్ నాగ్: ఇది తయారుచేయు విధానము 20 వ ప్రకరణములో చెప్పబడినది.

నెం 30 రు. జెల్లి కోడిగ్రుడ్లు తయారుచేయు విధము 20 వ ప్రకరణములో వర్ణింపబడినది.

ఆకారాది విషయసూచిక